ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಡಾ॥ ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಬೆಂಗಳೂರು

Maanasika Samasyegalige Parihara, Dr. C. R. Chandra Shekar (Vydyakiya Sahitya Maale), Published by B.H. Mallikarjuna, Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C. Road, Bangalore-560 002

First Impression	: 2012
Pages	: xi + 149
Copies	: 1000
Price	: ₹ 80/-

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ	: ೨೦೧೨
ಪುಟಗಳು	: xi + ೧೪೯
ಪ್ರತಿಗಳು	: ೧೦೦೦
ಬೆಲೆ	: ₹ ೮೦/-

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಮುದ್ರಕರು :
ಸತ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,
ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೬
ದೂರವಾಣಿ : ೦೮೦-೨೬೭೪೮೮೧೧; ಮೊ : ೯೩೪೨೮೬೪೭೬೧

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ॥ ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ॥ ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ॥ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ॥ ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ **ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ** ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ॥ ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ)
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದಲ್ಲ ಎರಡಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವಿಷಯ, ವಸ್ತು, ಸಂದರ್ಭ, ಸನ್ನಿವೇಶ ನಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಕೌಶಲ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತಗ್ಗಿದ್ದಾಗ, ನಮಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಜನ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಚಿಕ್ಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೆ–ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಊರು ಕೇರಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಇರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಸವಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಹುದು. ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಅಪಮಾನ, ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಬದುಕುವ ಆಸೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ಅಧರ್ಮ, ಅನ್ಯಾಯದ ಹಾದಿಗೆದೂಡಬಹದು. ನಮ್ಮಿಂದ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ ಅದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ–ಪರಿಹಾರ–ಸೂಕ್ತ–ಸರಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಅಥವಾ ಅದಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದೆ.

ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ೩೦ ಜನರು ಅವರಿಗೆ ಬರೆದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು, ಆಮೂಲಕ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನಾವರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣಾ ಕ್ರಮಗಳೂ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿವೆ. ಓದುಗರ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಲೇಖಕರಿಗೆ, ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹಾಗೂ ನಾಡಿನ ಜನತೆಯ ಪರವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಡಾ॥ ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ಬದುಕು ಹೂವಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲ. ಮುಳ್ಳಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಹುಟ್ಟು ಮಗು, ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟು-ಸಾವಿನ ನಡುವಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು, ನೋವುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಎದುರ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ಕೊರತೆಗಳು, ಕುಗ್ಗಿದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು, ಹಳಸಿಕೊಂಡ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಗಳು, ದ್ವೇಷ-ತಿರಸ್ಕಾರಗಳು, ಮೋಸವಂಚನೆ-ಅನ್ಯಾಯಗಳು, ತಲುಪಲಾಗದ ಗುರಿಗಳು, ಇಲ್ಲದ ಆಸರೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಶ್ಲಾಘನೆ-ಮೆಚ್ಚುಗೆಗಳು, ದುಃಖ, ಸಿಟ್ಟು, ಭಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಘಟನೆಗಳು, ರೋಗರುಜಿನಗಳು, ಅನಾಥಪ್ರಜ್ಞೆ , ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳು, ಮಾನ, ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಎದುರಿಸುವಾಗ ನಾವು ಶಾಂತ ಚಿತ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ನಾವಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಜನರಿರಬೇಕು. ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತ್ಮೀಯರಿರಬೇಕು. ಮೈಮನಸ್ಸು ವಿರಮಿಸಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದಾಗ ನಾವು ಹೆದರುತ್ತೇವೆ. ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿದವರಂತೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಸಹಾಯಕತೆ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದುಡುಕಿ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸಿನಿಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮ ಕೈಹಿಡಿದು ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವಂತಾದರೆಷ್ಟು ಚೆನ್ನ. ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರಯುದ್ಧದ ಅವಾಂತರಗಳನ್ನು ನೆನೆದ ಅರ್ಜುನ ಅಧೀರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬೇಡ. ಈಯುದ್ಧಬೇಡ, ರಾಜ್ಯ ಬೇಡ, ಬಂಧು ಬಾಂಧವರ ವಿರುದ್ಧ ಕೈ ಎತ್ತುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ವಿಷಾದದಿಂದ ನುಡಿಯುವ ಅರ್ಜುನನನ್ನು, ನಿನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೀನು ಮಾಡು. ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳ ಗೊಡವೆ ಬೇಡ. ಯುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು ಹೋರಾಡುವುದಷ್ಟೇ ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು, ನೋವನ್ನು ಅನೇಕರು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋವೈದ್ಯನಾಗಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಓದಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕೀತು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಬಳಗದವರಿಗೆ ನಾನು ಅಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಓದುಗರ ಬದುಕಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಮನೋಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಮನದಾಶಯ.

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಎಂ.ಡಿ., ಡಿ.ಪಿ.ಎಂ; ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು. ಮನೋವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗ ನಿಮಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಉದ್ಯೋಗ: ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭೋದನೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಸೇವಾ ಅವಧಿ: 32 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಾಹಿತ್ಯ:
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ 1000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಲೇಖನಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ. 150ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು. 20 ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆ. ಇವರ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳು ತೆಲುಗು, ಉರ್ದು, ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತಿ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದಗೊಂಡಿವೆ.

ಭಾಷಣ – ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು: ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ರೇಡಿಯೋ – ಟೀವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾದವು:

- ★ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪುರಸ್ಕಾರ
- ★ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪುರಸ್ಕಾರ
- ★ ಯು.ಜಿ.ಸಿ. – ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಧನ ಆಯೋಗದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ★ ಡಾ॥ ಕೆ. ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ★ ಭಾರತೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯ ಸಂಘ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮಮನೋವೈದ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ★ ಆಳ್ವಾಸ್ ನುಡಿಸಿರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ.

- ★ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ 2010
- ★ ರಸಋಷಿ ಕುವೆಂಪು ಪ್ರಶಸ್ತಿ (ಕರ್ನಾಟಕ ವರ್ರೈದಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು)

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯ ಜರ್ನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 70ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಬಂಧಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಮನೋವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗದ ತಜ್ಞ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಸೇವೆ.

ಭಾನಾಮತಿ, ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ದೆವ್ವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ಮನೋರೋಗಗಳ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾ ಅಧ್ಯಯನ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಉಚಿತ ಸಲಹೆ
ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ: 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರು ಬಸವನಗುಡಿಯ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರು ಅರಕೆರೆ ಮೈಕೋ. ಲೇಔಟ್‌ನ ಸಮಾಧಾನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 2007 ರಿಂದ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎಂ. ರಾಜಣ್ಣಾಚಾರ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್.ಪಿ. ಸರೋಜಮ್ಮ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ) ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿವಿಡಿ

ಸಮಸ್ಯೆ - 1

ಹೆಸರು ಮುನಾವರ್. ಪ್ರಾಯ 30 ವರ್ಷ. ನಾನು ಹುಟ್ಟು ಅಂಗವಿಕಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡುಬಡತನ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಇತರರ ಅಪಹಾಸ್ಯ, ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೇನೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಎರಡನೇ ಪಿಯುಸಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಯ್ತು. ಕಳೆದ ಏಳೆಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಣೆ ಸಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಘಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ, ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ವಿಪರೀತ ಮರೆವು ತುಂಬಾ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲ 'ನಾರ್ಮಲ್ ಇದೆ ಎಂದು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬಂತು 'ಚಿಂತೆಮಾಡ ಬೇಡಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿರಿ.' ಎಂದು ಹೇಳಿ CITOPAM-20 ಮಿಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟರು. ಸೇವಿಸಿದೆ. ಉತ್ತಮವಾಗಲಿಲ್ಲ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ. 'ನಿಮಗೆ ಟೆನ್‌ಶನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿ ತಲೆ ಸಿಡಿತವಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರು (SERENATA 100gm) ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ನೋವು; ಬೇಸರವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಹಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಅದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನೊಂದು ಗೂಡಂಗಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ಯಾರು ಬಂದರು ಏನು ಸಮಾನು ಕೊಂಡು ಕೊಂಡರು. ನಾನು ಹಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆನೇ, ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಚಿಲ್ಲರೆ ಕೊಟ್ಟೆನೆ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ದಣಿಯುತ್ತೇನೆ. ಅಂಗಡಿಗೆ ಬೀಗಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದ್ದುಂಟು ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಮನೆಯವರು ನನ್ನನ್ನು ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಕೆಟ್ಟಿದೆಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮರವೇ ಎಂದು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನುಮಾಡಲಿ ಬೀಗ ಹಾಕಿದ್ದು ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದ್ದು ಮರೆತು ಹೋಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿದ್ದೇನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟಾದರೂ ಅಂಗವಿಕಲ ಹೇಗಿದ್ದರೇನು. ಅಥವಾ ಸತ್ತುಹೋದರೂ ಯಾರೂ ದುಃಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಯುವುದೇ ಮೇಲು ಎನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗುವಿದೆ. ನಾನು ಸತ್ತರೆ ಅವರು ಅನಾಥರಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಹುಟ್ಟು ಅಂಗವಿಲತೆ ಇದ್ದರೂ ಸ್ವಂತ ಅಂಗಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತಂದೆಯಾಗಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುವ ನಿಮಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಬರಲು ನೀವು

ಕಾರಣರಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯೂ, ತಾಯಿಯೂ ಕಾರಣರಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನೂರು ಜನಕ್ಕೆ ಐವರಿಗೆ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಕುರುಡತನ, ಶ್ರವಣ ದೋಷ ಕಿವುಡತನ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಊನ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೂ ಗೌರವ ಘನತೆಯಿಂದ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಅವರನ್ನು ಯಾರೂ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡಬಾರದು. ಸರಕಾರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈಗ ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವು ಮತ್ತು ರಿಯಾಯತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸದುಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು. ಕೆಲವರು ತಿರಸ್ಕಾರ ಹೀನಾಯ ಶೋಷಣೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅಂಗವಿಕಲರು ಧೃತಿಗೆಡಬಾರದು. ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಸೆಟೆದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಗೀಳು ಮನೋರೋಗವಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಂತೆಮಾಡುವುದು, ಅನುಮಾನ ಪಡುವುದು ಗೀಳು ಮನೋರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಎರಡು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿ ಇದೆ. ಪ್ಲೂಯಾಕ್ಸೆಟಿನ್* 20mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ 2 ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದೀತು.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡಿ. ಅವನನ್ನು ಉತ್ತಮ ಯಶಸ್ವೀ ಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬದುಕಿ.'

* ಇದು ಔಷಧಿಯ ಮೂಲಹೆಸರು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚೀಟಿಪಡೆದು, ವ್ಯಾಪಾರೀ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಸಿಕೊಂಡು, ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಓದುಗರ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸಮಸ್ಯೆ - 2

ಮಂಜುನಾಥಯ್ಯ, ವಯಸ್ಸು 42 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನದೇ ಆದ ಸರ್ವವಸ್ತುಮಳಿಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ನಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚು. ನನಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಈಗ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಮನೆಯವರು ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡು. ಬೇರೆಯಾವುದಾದರೂ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಜೀವನ ಪ್ರೀತಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆಸಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಜೀವನ ನಿಂತ ನೀರಾಗಿದೆ. ಏನೂ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಮತ್ತು ಅಪ್ಪಟ ನಾಸ್ತಿಕ, ದೇವರಿದ್ದಾನೆ. ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೀವನ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಒಂಟಿ ಮರದಹಾಗೆ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಯಾರಲ್ಲಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಳಲು ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಪರಿಹಾರ: ಮಂಜುನಾಥಯ್ಯನವರೇ, ನಿಮ್ಮ ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಜೀವನಾನುಭವದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸದಾ ಲಾಭ, ಸದಾಜಯ, ಸದಾಸುಖ ಸಂತೋಷ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೀರಾ?. ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಲಾಭನಷ್ಟಗಳು ಜಯಾಪಜಯಗಳು ಚಕ್ರದೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಚಕ್ರ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಸುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುಬಹುದು. ಶಾಶ್ವತವಾಗೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳು ಕಾಣದಾದಾಗ, ಅನುಭವಸ್ಥರು ಅಥವಾ ಬಂಧು- ಮಿತ್ರರ ಸಲಹೆ ಕೇಳುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ಅವಮಾನವೂ ಅಲ್ಲ. ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ಟೋರ್ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ನಷ್ಟವಾಯಿತು ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಮಾಡಿ, ಸಾಲಕೊಟ್ಟು ಸಾಲಗಳು ವಾಪಸ್ ಬರಲಿಲ್ಲವೆ? ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ತಗ್ಗಿ, ಜನ ಬರಲಿಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಂಗಡಿ ಇಟ್ಟರೇ? ನೀವು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೇಲ್ಸ್ ಮಾಡುವವರ ಮಾತು ವರ್ತನೆ ಜನರಿಗೆ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲವೇ ಆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಈಗಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇರುವ ಸಾಲಗಳನ್ನು ತೀರುಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡಿಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ

ಮುಂದೆ ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಬಹುದೇ ನೋಡಿ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವ್ಯವಹಾರಮಾಡಿ, ಈಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಹಂ ಒಪ್ಪದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದೇನೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಬಂದಾಗ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗುವಿರಂತೆ. ಪಾಂಡವರು, ಅಜ್ಞಾತವಾಸದಲ್ಲಿ ವಿರಾಟರಾಯನ ಅಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೇ, ಇನ್ನು ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ, ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಚಾರ, ನಾಸ್ತಿಕ ಎಂದು ನೀವು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನೂ ಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ, ಮೇಲರಿಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಿಲ್ಲ, ದೇವರು ನಮ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿ; ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ. ಆಸ್ತಿಕರು ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ನಾಸ್ತಿಕರಿಗೆ ಈ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಸ್ತಿಕನೂ ತನ್ನದೇ ಆದಂತಹ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಂಪಿನ ಜನ ತಮ್ಮದೇ ಆದಂತ ದೇವರನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಶಿವ, ವಿಷ್ಣು, ಗಣೇಶ, ಆಂಜನೇಯ, ರಾಮ, ಕ್ರಿಸ್ತ, ಅಲ್ಲಾ, ಇತ್ಯಾದಿ. ದೇವರು ಸರ್ವಶಕ್ತ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ, ಸರ್ವಜ್ಞ; ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶಿಷ್ಟರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಪೋಷಿಸಿ; ದುಷ್ಟರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿ, ನಾಶಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲೋ ಕಾಣಿಕೆಗಳಿಂದಲೋ ದೇವರನ್ನು ಸಂಪ್ರೀತಿಗೊಳಿಸಿದರೆ, ದೇವರು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಸಂಪತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪೂಜೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಹರಕೆ ಕಾಣಿಕೆ, ಬಲಿ, ಯಾಗ ಯಜ್ಞಗಳಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪುರೋಹಿತವರ್ಗವು ಜನರಿಗೆ, ಈ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಕಟಬಂದಾಗ ವೆಂಕಟರಮಣ ಎಂದಂತೆ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ, ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ, ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೆನೆಲ್ಲಾ ಅನುಸರಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳು ಸಿದ್ದಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಪೀಡೆ ಸಂಕಟಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾಸ್ತಿಕರಿಗೆ ಈ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಅವರು ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲೇ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಸ್ತಿಕನಾಗಿ ವಿಚಾರವಾದಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ.

ನೀವು S-Citalopram 10 mg ಮಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ Clonazepam 0.25 mg ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದುತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಪತ್ರಬರೆಯಿರಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. 'ತಾಳಿದವನು ಬಾಳಿಯಾನು', ಎಲ್ಲವೂ ವಿಫಲವಾದಂತೆ ಕಂಡಾಗ ಸಹನೆಯೋಂದೇ ನಮನ್ನು ಯಶಸ್ಸಿನೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ."

---

[1]ಮನೋವೈದ್ಯರು ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಸಲಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸಮಸ್ಯೆ 3

ಭಾನುಮತಿ, ಬಿ.ಎಸ್.ಸಿ.ಪದವೀಧರೆ, ಕಳೆದ ಜುಲೈನಲ್ಲಿ ಪದವಿಪಡೆದೆ. ಐದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದರೂ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಲಾಸ್ ಮೇಟ್ಸ್‌ಗಳಿಗೂ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದೇ ನನಗೆ ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ ಭಯದ ಕಾಯಿಲೆ ANXIETY DISORDER ಎಂದು ಹೇಳಿ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈಗಲೂ ಆತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರೆವು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬೇಜಾರು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಸದಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೋಪ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮರು ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಳೋಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ರೇಗೋಣ ಜಗಳವಾಡಿ ಬಿಡೋಣ ಎನಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ದ್ವಂದ್ವ ಇದು ಸರಿಯೇ ಅದು ಸರಿಯೇ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿದ್ದೇನೆ, ಯಾರ ಹತ್ತಿರ ಮಾತನಾಡಲೂ ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ! ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೀಯಾ, ಬೇಜಾರಾಗೊಲ್ಲವೇ ಅಥವಾ ಮದವೆಗೆ ತಯಾರಿನಡೆದಿದೆಯೇ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದವು ಈಗ ಅದೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು, ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿದರೆ ತುಂಬ ನೊಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಿಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿ, ಯೋಚಿಸಿ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ತುಂಬಾ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಭಾನುಮತಿ ಅವರೇ ನಾವೆಲ್ಲ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸ್‌ಮೇಟ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿದೆ, ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದೀರಿ ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಮಾಡಿದ್ದೀರಾ? ಫೈನಲ್‌ಇಯರ್‌ನ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಇದೆಯೇ? ನೀವು ಎಷ್ಟು ಕಡೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಪ್ಲೈ ಮಾಡಿದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸ್ ಮೇಟ್ಸ್‌ಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಡೆ ಮಾಡಿದರು? ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂನಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕ ಗಾಬರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ? ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಾಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯ ನಿಜವಾಗಿ ನಿಮಗಿದೆಯೇ. ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳೆನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಯಾವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ಲಾನ್‌ಮಾಡಿ,

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಾಲ್ಕಾರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ರೇಡಿಯೋ ಟಿ.ವಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾರ್ತಾವಾಚಕಿ, ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಆಂಕರ್, ಉದ್ಯೋಗ (ಇವೆಲ್ಲಾ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹುದ್ದೆಗಳು) ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಏನಾದರೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಎಂಗೇಜ್' ಆಗಿರಿ.

ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆ/ ಉದ್ಯೋಗ / ಮದುವೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಸಮಂಜಸವಾದ ಲೋಕಾರೂಢಿ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಅವರನ್ನು ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೆ ಎಂದು ನೀವೇಕೆ ಅಪ್‌ಸೆಟ್ ಆಗುತ್ತೀರಿ. ಹಲವು ಕಡೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಖಾಲಿ ಉದ್ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ರೆಕಮೆಂಡ್ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಆಫರ್ ಕೇಳಿದವರನ್ನೇ ಕೇಳಿ! ಯಾವುದಾದರೂ ಹಾಬಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೇಡದ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ.

ಈಗಲೂ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಗೀಳು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಮತ್ತೆ ನೀವು Propranolol 40 mg ಮಾತ್ರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ, ಹಾಗೂ S-Citalopram 10 mg ಮಾತ್ರೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ. ಇವು ಯಾವುವೂ ಚಟವನ್ನು, ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಐದಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಇಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಖಂಡಿತ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಬಲ್ಲರು, ಡೈರಿ ಬರೆಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆದೇವರೊಂದಿಗೆ ಮೌನ ಸಂಭಾಷಣೆಮಾಡಿ, ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೋಪದ ಮೂಲ ನಿರಾಶೆ, ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಲಿಲ್ಲ, ಆವಿಚಾರವನ್ನು ಕೆಣಕಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವ, ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಜನ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೋಪವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತೃಪ್ತಿಯೇ ಸಹನೆಯ ಮೂಲ, ಆದರಿಂದ ನಿತ್ಯತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡಿ. ಎಷ್ಟುಲಭ್ಯವೋ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕತೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು, ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ, ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕೇಳಿ, ನೋಡಿ

ಗಮನಿಸಿ, ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಂಡುಬಿಡಿ. ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಲು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವಮಾನವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದರೆ, ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 4

ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೆ 27 ವರ್ಷ. ಇನ್ನೂ ಅವಿವಾಹಿತೆ. ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿವರೆಗೆ ಓದಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದೆ ಓದಲು ಇಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯವಳು. ಇತರರ ಮಾತು/ ವರ್ತನೆ ಟೀಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾವೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಲವಲವಿಕೆಯ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಮನೆಕೆಲಸವೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಓದು, ಹವ್ಯಾಸ, ಸಂಗೀತ, ರಂಗೋಲಿ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದಳು ಈಗ 2 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವಳ ವರ್ತನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಂಕುತನ ಅವಳನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾತಾಡಿಸಿದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವನೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬಳೇ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಯಾವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನಗುತ್ತಾಳೆ. ಏಕೆ ನಕ್ಕೆ ಎಂದರೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ನಿರ್ಭಾವುಕತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೆ, ಸ್ವಯಂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವೊಂದು ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೆ ಅವಳೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಬಹಳ ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ, ನಿತ್ಯದಸ್ನಾನ, ಅಲಂಕಾರ, ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ, ಮೂರುನಾಲ್ಕು ಸಲ ಹೇಳಿ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾಡಲೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅರ್ಧದಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ, ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಾಚುವುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಸಾರು ಅನ್ನ ಊಟಮಾಡಿ, ಮೊಸರನ್ನ ತಿನ್ನದೇ ಎದ್ದು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಏನೋ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕತೆ, ಯಾವುದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರಿಗಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟು ಮೂರರಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದಾಗ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹೋಗಿ ಅತೀಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉಳಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಅಥವಾ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೋಗಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ. ಎಷ್ಟು ಕರೆದರೂ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಯಾವಾಗಲೋ ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಒಳಬರುತ್ತಾಳೆ. ಯಾರಾದರೂ ಗೊತ್ತಿರುವವರು, ಬಂಧುಗಳು ಬಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಏರಿದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಇಲ್ಲದೆ ಅವಳ ಶರೀರ ಸಣಕಲಾಗಿದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಶರೀರದೊಳಗೆ ದೆವ್ವಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು, ಈಗ ಆ ರೀತಿ ಏನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಇವಳ ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆಲ್ಲ ಬೇಸರ, ನೋವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋಡಿದವರು ನಾವು ಇವಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರೀತಿವಿಶ್ವಾಸ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದೇನೋ ಎನಿಸಿ, ಅವಮಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೇ. ಇದುಬರಲು ಕಾರಣವೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ, ನಾವು ಬಡವರು, ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣದ ಖಾಸಗೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು ನಮ್ಮಿಂದಾಗದು, ದಯಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15ನೇ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಥಟ್ಟನೆ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆ,ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- **ಆಲೋಚನೆ**: ತರ್ಕ ಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಸಂಬದ್ಧ ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ವಿಚಾರಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡದೇ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದುಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ನಿರಂತರತೆ (continuity) ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಆಲೋಚನೆ ಎಲ್ಲೋ ಶುರುವಾಗಿ ಎಲ್ಲೋ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಎನ್ನಬಹುದಾದಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದೇಹ ಸಂಶಯಗಳು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ಕೇಡು ತರಲು ಸಂಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ನನಗೆ ಅವಮಾನ ಮಾಡಲು ಹೊಂಚು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನನ್ನು ವಿಷವಿಕ್ಕಿ ಸಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಒಳಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಅಸಂಬದ್ಧ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ತಪ್ಪು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸರಣಿಯೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- **ಭಾವನೆಗಳು**:ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗುವಂತೆ ಭಾವನೆ ತೋರಲು ವ್ಯಕ್ತಿವಿಫಲನಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ದಯೆ ಅನುಕಂಪಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿನಾಕಾರಣ ನಗು ಅಳು ಸಿಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾವ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ತೋರದೆ ಗೊಂಬೆಯಂತೆ. ಕಲ್ಲಿನ ಮೂರ್ತಿಯಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂರಬಹುದು.
- **ಸಂವೇದನೆ**: ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನೋಡಿಯೂ

ನೋಡದವನಂತೆ, ಕೇಳಿಯೂ ಕೇಳದಂತೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು, ಪರಿಚಿತರು ಬರುವ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪೋಲೀಸಿನವರು, ಕಳ್ಳ ಕಾಕರ ಹೆಜ್ಜೆ ಶಬ್ದವೆಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು, ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ದುರ್ವಾಸನೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು! ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು! ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಸಂವೇದನೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಯಾರು ಮಾತಾಡದಿದ್ದರೂ ಯಾವ ಶಬ್ದ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಮಾತುಗಳೂ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ. ದೃಶ್ಯ ವಾಸನೆ, ಸ್ಪರ್ಶದ ಭ್ರಮೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'ಹೆಲೂಸಿನೇಶನ್' ಚಿತ್ತಭ್ರಮೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಲು, ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತು, ಕೂತು, ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಬೇಡದ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಗೆದು ಮಡಿಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಒಗೆಯಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬಹುದು. ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕಾಗದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೀದಿಗೆಸೆಯಬಹುದು! ಸುಮ್ಮನೆ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಇತರರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಊರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಲೆದಾಡುವುದು ಮಾಡಬಹುದು, ಬೇಡ ಎಂದರೆ, ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಿದರೆ ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕಿಳಿಯಬಹುದು, ಮರಳಿ ಬಂದರೆ ಬಂದ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೇ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕೊಳಕು, ಚಿಂದಿಬಟ್ಟೆ, ಕೆದರಿದ ತಲೆಕೂದಲು ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಶರೀರ, ಪಿಟಿಪಿಟಿಮಾತು, ಏರಿದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಗಾಡುವ ಹುಚ್ಚರು, ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದವರು.

ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೇ, ನಮಗೆ ಇನ್ನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಯಾವುದೋ ಜೈವಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೋ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಡೋಪಮಿನ್' ಮತ್ತು 'ಗ್ಲುಟಮೇಟ್' ನರವಾಹಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏರುಪೇರುಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳ ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸವೆದಿರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಕುಳಿಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಆಧಾರವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ಒಂದು ಮಿದುಳಿನ ರೋಗ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು, ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಚೋದಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮದ್ದು. ಶೇಕಡಾ 70 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರು ಉತ್ತಮಗೊಂಡರೂ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿಯೇ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕುವ ಶಕ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶುರು ಮಾಡಿದರೆ, ಅಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ದಿನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿಯಷ್ಟು ಖರ್ಚಿನಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಈಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನ್ನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳವಂತೆ, ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಮಸ್ಯೆ - 5

ಶಮಂತಕ, ವಿವಾಹಿತೆ, ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಾನು ಮಾತಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಸರ್. ಮೌನಿಯಾಗಿರಲು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ. ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಕ್ಲರ್ಕ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟೆ. ನಮ್ಮದು ಪ್ರೇಮವಿವಾಹ, ಎರಡೂ ಮನೆಯವರು ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ಈ ಮದುವೆ ನನ್ನ ಅತ್ತೆ (ಗಂಡನ ತಾಯಿ)ಗೆ ಬಹುಷಃ ಇಷ್ಟವಿಕಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಬಂದಾಗ, ಅವರು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗಂಡನ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬಂದು ಹೋಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮದುವೆಯಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ನಾನು ನನ್ನ ಗಂಡ, ನನ್ನ ಅಕ್ಕ ಭಾವ, ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಒಂದು ಟ್ರಿಪ್ ಹೋದೆವು. ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರನ್ನು ಕರೆಯಲು, ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅವರು 'ಬೇಡ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗೋಣ ಜೊತೆಗೆ, ಈಗಲೇ ನಾವು ಗಾಡಿತುಂಬುವಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದೇವೆ.' ಎಂದರು. 'ನನ್ನನ್ನು ಕರೆಯಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನನ್ನ ಅತ್ತೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡರು, ನಾವೆಲ್ಲ ಟೂರ್ ಮುಗಿಸಿಬಂದಾಗ ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕಿತ್ತು, ಇದು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಅವರು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಪತಿಯ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಮಗಳ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬದ ಪಾರ್ಟಿ ಇತ್ತು. ಪತಿಯ ದೊಡ್ಡಮ್ಮನನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಮುಖ ತಿರುವಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ನನ್ನಗಂಡನೊಂದಿಗೆ 'ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಜಂಬಗಾತಿ ಇರಬೇಕು' ಎಂದು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಾಗಲೂ ನಾನು ಮಾತು ಕಡಿಮೆ ಆಡುತ್ತೇನೆ. ಇದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಪರಾಧದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನಭಾವ (ನನ್ನ ಪತಿಯ ಹಿರಿಯಣ್ಣ) ಫೋನ್‌ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ರೂಮಿನ ಫೋನ್ ಎತ್ತಿದಾಗ ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆ ನನ್ನ ಕಿವಿಗೆ ಬಿತ್ತು.

ಭಾವ: ಏನಮ್ಮಾ ಮದುವೆ ಸಂಭ್ರಮ ಗಡಿಬಿಡಿಎಲ್ಲಾ ಮುಗಿಯಿತಾ?

ಅತ್ತೆ: ಹೂಂಕಣೋ ಮುಗೀತು, ನನಗಂತೂ ಯಾವ ಸಂಭ್ರಮ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ.

ಭಾವ: ಏಕಮ್ಮಾ ನೀನು ನಿನ್ನ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಮಗನೇ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡಾ ಅಂತ ಬೇಸರವೇ.

ಅತ್ತೆ: ನನ್ನ ಬೇಸರ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಪ್ಪಾ ಎಲ್ಲ ಅವರವರ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಅಂತ ಹೇಳುವುದಷ್ಟೆ ಹಿರಿಯರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಭಾವ: ಹೋಗಲಿ ಬಿಡಮ್ಮ, ಚಿದೂ (ನನ್ನ ಗಂಡ) ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದಾನಲ್ಲವಾ ಅದು ಸಾಕು. ಅದಿರಲಿ, ಅವನು ಮೆಚ್ಚಿಕರೆತಂದ ನಿನ್ನ ಮೂರನೆ ಸೊಸೆ ಹೇಗಿದ್ದಾಳೆ?

ಅತ್ತೆ: ಇದ್ದಾಳಪ್ಪ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗಿಂತ ಒಂದು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಅಲಂಕಾರ ಗತ್ತು/ ವೈಯಾರ. ಅದೇನೋ ಹೇಳ್ತಾರಲ್ಲ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸೂಳೆ ಹಾಗೆ.

ನನ್ನನ್ನು ಸೂಳೆ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ದುಃಖ ಒತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂತು. ಸುಮಾರು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ಅತ್ತೆ. ನನ್ನ ಗಂಡ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಮಾದಾನ ಹೇಳಿದರು. "ಅಮ್ಮನ ಸ್ವಭಾವ ಒರಟು. ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಅವರು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೊಸೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಸೊಸೆಯ ಅಲಂಕಾರ, ಫ್ಯಾಶನ್‌ನೋಡಿ, ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಳ್ಳೇ ಬಾಜಾರಿನಹುಡುಗಿತರ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಲ್ಲೇ ಎಂದು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅತ್ತಿಗೆ ಇವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಕ್ಕು ಸುಮ್ಮನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡಿನಲ್ಲೇ ವಾಸ, ಯಾರೂ ಆಕೆಯ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಅಮ್ಮ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ. ನಿನ್ನನ್ನು ಸೂಳೆ ಎನ್ನಲು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣವು ಇಲ್ಲ. ತುಟಿಮೀರಿದ ಮಾತು" ಎಂದರು ಆದರೂ ನನಗೆ ದುಃಖ ಅಪಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲವೇ ಸರ್. ಅತ್ತೆಯಾಗಿ ಸೊಸೆಗೆ ಈ ರೀತಿ ಅನ್ನಬಹುದೇ?

ಈ ರೀತಿ ಅತ್ತೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತಿಲ್ಲ. ನೀನು ನಮ್ಮವಳೆ ಎನ್ನುವ ಜನರಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ದೂರದೂರ. ಗಂಡ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಂಟಕ್ಕೆ ಮನೆಬಿಟ್ಟರೆ, ರಾತ್ರಿ 9ಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಊಟ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ದೈಹಿಕ ಸುಖಪಡೆದು ಮಲಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟವೇನು/ ಸುಖವೇನು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ ನಿನ್ನ ಅನುಭವವೇನು ಎಂದು ಕೇಳುವ ಸಹನೆ ಸಮಯ ಅವರಿಗಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಮೊದಲೂ ಇತ್ತು. ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಬಂದರೆ 8 ರಿಂದ 10 ದಿನ ಇದ್ದು

ತೊಂದರೆಕೊಡುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಬರಿ ನೀರು ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಪಾಯಸ, ಖೀರು, ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ನೀವು ತುಂಬಾ ಟೆಂಶನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತ್ತೀರಿ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು. ಈ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೇ ಸರ್?

ಪರಿಹಾರ: ಶಮಂತಕ ಅವರೇ, ನೀವು ಮೆಚ್ಚಿದ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳದೇ ನಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮದುವೆಯಾದಿಯೋ, ನಿನಗೂ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಈ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿಲ್ಲ, ಮದುವೆಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಡ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹಾಳಾಗಿಹೋಗು ಎನ್ನುವ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಒಪ್ಪಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲು ಒಪ್ಪಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆ ಒಳ್ಳೆಯವಳೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಆಕೆ ತಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನ, ಕೋಪವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅತ್ತ ಗಮನಕೊಡಬೇಡಿ, ನೀವು ಯಾವುದೇ ಷರತ್ತಿಲ್ಲದೇ, ಆಕೆಗೆ ಗೌರವ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೋಪಬಂದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಾವಾಡುವ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳ ಅರ್ಥವೂ ಅವರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳವುದು ತನ್ನ ಇತರರನ್ನು ಆಕರ್ಶಿಸಲು ವೇಶ್ಯೆಯರು ಮಾಡುವ ಅಲಂಕಾರದಂತೆ ಎಂದಷ್ಟೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ವೇಶ್ಯೆ ಎಂದು ಕರೆದದ್ದು ಆ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮ ಶೀಲ-ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಆರೋಪವೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಅಸಮಾದಾನಕ್ಕಿಂತ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಆಯ್ಕೆ, ತಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಆಕೆಯ ನೋವು. ಸ್ವಭಾವತಃ ಮಿತ ಭಾಷಿಯಾದ ನೀವು ಕ್ರಮೇಣ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಾತುಕತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಲೋಕಾರೂಢಿಯ ಮಾತುಗಳು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮುಗುಳ್ನಗೆ, ಸ್ನೇಹಭಾವ ಸಾಕು ಜನರನ್ನು ನಿಮ್ಮತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚುಮಾತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ baody language ಅಂಗ ಸಂಜ್ಞೆಗಳು ಸ್ನೇಹಪೂರಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಇನ್ನು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ophthus ulcers ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ಅವು ಬರಲು ಏನು ಕಾರಣ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ? ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯೇ / ಟೆಂಶನ್ ಕಾರಣವೇ ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ಸಿರಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಪ್ರಶಾಂತ ಜೀವನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿರುವ ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವೇಮಾಡಿ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಒಲಿದು ಮದುವೆಯಾಗಿರುವ ಗಂಡ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಇದ್ದಾರಲ್ಲ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 6

ಕರುಣಾ 24 ವರ್ಷ, ಮದುವೆಯಾಗಿ 5 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. 2 ಮಕ್ಕಳು. ಮೊದಲನೇಯದು ಹೆಣ್ಣು. ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲವಾಗಿತ್ತು. ಅಪರೇಶನ್ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಣ ಹೊಂದಿಸಲಾಗದೇ ಅದು ಸತ್ತು ಹೋಯಿತು. ನನ್ನ ಗಂಡ ಮಹಾ ಕುಡುಕ. ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುವ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ನಾನು ದುಡಿದ ಹಣವನ್ನು ವೆಚ್ಚಮಾಡಿ ಕುಡಿದು, ನನಗೆ ಹೊಡೆತ ಬೈಗುಳವನ್ನು ಬಹುಮಾನವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಣ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ. ದುಂಡಾವರ್ತಿಮಾಡಿ, ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ದು ಮಾರಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆತ ಮಹಾಸುಳ್ಳ. ಸುಳ್ಳು ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮ. ಹೋಟೆಲ್ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮಾಡುವ, ಹೆಂಡ, ಹೆಂಗಸರ ಸಹವಾಸ ಬಿಡ್ತೇನೆ. ದೇವರಾಣೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ನನ್ನ ಸೇವಿಂಗ್ಸ್ 50,000 ರೂಪಾಯಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋದವರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಬರಲಿಲ್ಲ ಬಂದಾಗ ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಬಂದರು. ನಾನು ನನ್ನ ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಅತ್ತೆಯೊಡನೆ ಬಿಟ್ಟು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ 2,000 ರೂಪಾಯಿ ಸಂಬಳಕ್ಕೆ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಗಂಡನ ಕುಡಿತ ಬಿಡಿಸಲು ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿದೆ. ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಂದಿನಂತೆ ತಮ್ಮ ಕುಡಿಯುವ ಚಾಳಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದುದಿನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ, ಯಾರದೋ ಕಾರಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಬಿದ್ದೆ. ಆ ಕಾರಿನ ಯಜಮಾನನೇ ನನ್ನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಜೀವನ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ, ತುಂಬಾ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಿ ನನಗೆ ಆಪ್ತರಾದರು. ಒಂದು ದುರ್ಬಲ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ದೇಹ ಸಂಪರ್ಕವಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ನನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಡುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನಗಿದ್ದ ಸಾಲಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧದೊಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಯೋಚಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಅವರ ನೆನಪೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇಡ ಎಂದರು ಮನಸ್ಸು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನನ್ನ ಗಂಡನಾದವನು ಒಂದು ದಿನವೂ ಸುಖ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ, ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲಾಬೇಡವಾ ಎಂಬ ,ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದೇನೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ? ನನ್ನ ಗಂಡ ಸರಿಹೋಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಅದು ಮರೀಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೀಲವಲ್ಲದ ಸುಖ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ ಸರ್, ಉತ್ತರಕೊಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಕರುಣಾ ಅವರೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಳಲು, ನೋವು, ಅರ್ಥವಾಗುವಂಥದ್ದು. ಮಧ್ಯವ್ಯಸನಿಯಾದ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸ್ವಭಾವದ, ಕ್ರೂರಿ, ರೀತಿನೀತಿಗಳಿಲ್ಲದ ಗಂಡನೊಡನೆ ನೀವು ಪಾಡು ಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೋಕವು ಅನೈತಿಕವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದಂತಹ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ನೇಹಿತ ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರೀತಿ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತೆಯಾದ ನೀವು. ಆತನೊಡನೆ ಸುಖಪಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯದ ತನಕ ನಿಮಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ದೇಶದ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು. ನೈತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಈ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಎಷ್ಟೇ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಬಿಡುವುದೆ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕ್ಷೇಮ.

ಕುಡುಕ ಗಂಡನಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವವರಿಗೆ ಕುಡಿತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇನೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಟ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಏರಿಯಾದ ಪೋಲಿಸ್ ಸ್ಟೇಶನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ಲಾಯರ್ ಮೂಲಕ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಫಿಡವಿಟ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಕುಡಿತ ಬಿಡುವಂತೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಅವರಿಗೆ ತಾಕೀತು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅವರು ಬಗ್ಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಕುಟುಂಬ ನ್ಯಾಯಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮನವಿಮಾಡಿ. ಕುಟುಂಬ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೌನ್ಸೆಲರ್ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕಾನೂನು ಪ್ರಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ Legal separation ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹದ ವಿಚ್ಛೇದನದ ನಂತರ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ನಿಮಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದರೆ (ಅಂದರೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು) ಆತನೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ 'ಸ್ನೇಹ'ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಂದುವರೆಸಿ, ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 7

ಹಿರಿಯಣ್ಣ. ವಯಸ್ಸು 23 ವರ್ಷ, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನಾನು ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿ ಬೆಳೆದವನು. ಕಾಯವಾಚಾಮನಸಾ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ನಂತರದ ವಿದ್ಯಾಭಾಸದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಯಾವರೀತಿಯ ಮಾತುಕತೆ, ಸಂಪರ್ಕ ಒಡನಾಟವಿಲ್ಲ, ಈಗ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ, ಸಹವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಒಡನಾಡಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವು.

1 ಸುಂದರವಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿ ಮಾತನಾಡಲಾರೆ ಸಂಕೋಚ ಮುಜುಗರದಿಂದ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಅವರ ಎದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಡೆಗಳತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

2 ಸುಂದರವಾದ ಪುರುಷರನ್ನು ಕಂಡಾಗಲೂ ನನಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮುಜುಗರ. ಅವರ ತುಟಿಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕೆಂಪಗಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ಯಾಂಟಿನ ಜಿಪ್ಪನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದೂ ನನಗೆ ಇರುಸು ಮುರುಸನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಟ್ಟಮನುಷ್ಯನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರಲ್ಲವೇ.

ಈ ಎರಡು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಾನು ಜರ್ಝರಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಪರಿಚಿತರು, ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತರು ನನ್ನನ್ನು ಅಪಾರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ನಾನೊಬ್ಬ ಕಾಮುಕ, ಕೇಡಿಗ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಭಯಪಡುತ್ತೇವೆ. ನನಗೆ ಈ ವರ್ತನೆ ಬಂದದ್ಯಾದರೂ ಹೇಗೆ? ನಾನು ಅಸಹಜ (Abnormal) ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ, ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸಿನವನೇ ತಿಳಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಮಡಿವಂತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ತ್ಯಾಜ್ಯಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಜಾಗ ಕೊಡಬಾರದಂತದ್ದು, ಪಾಪದ ವಿಚಾರಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಾಯೆ, ಆಕೆ ಗಂಡಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ರಾಗೋದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಮೋಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯನನ್ನಾಗಿಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವನನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಪುರುಷ

ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚತುರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ, ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗುರುಕುಲಗಳಲ್ಲಿ, ಅತಿಮಡಿವಂತಿಕೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲುಯತ್ನಿಸಿ ತಡೆಯಲಾಗದೇ ಕೀಳುರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಕಾಮದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಆಸೆಗಳು, ಬಯಕೆಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಶೇಕಡಾ 90 ರಷ್ಟು ಜನ ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೈಪುಳಕಿತರಾಗಿ ರಾಗ ಭಾವಗಳು, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಕಲ್ಪನೆಗಳೂ ರತಿಕ್ರೀಡೆಯ ಆಸೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲೇನೂ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ವಿಕೃತ ಅರ್ಥವೇನಿಲ್ಲ. ಶೇಕಡಾ 10 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಲಿಂಗ ಆಕರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹುಡುಗನಿಗೆ ಪುರುಷರನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಹುಡುಗಿಗೆ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳು ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಸಲಿಂಗ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಇದು ಅಸಹಜ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ವಿಕೃತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶೇಕಡಾ 1ರಷ್ಟು ಜನ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸಲಿಂಗರತಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಿರಿಯಣ್ಣನವರೇ ನಿಮಗೆ ಹೆರಲಿಂಗ ಮತ್ತು ಸಲಿಂಗರತಿಯ ಭಾವಗಳೆರಡೂ ಇವೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲ, ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಆಕೆಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಬಯಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀಯ ಎದುರು ನಿಂತು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಲಾರಿರಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಕೋಚ ಭಯವನ್ನು ತರುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹುಡುಗರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳು ಸಲಿಂಗರತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಿ ಮುಜುಗರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುವುದು, ಹುಡುಗಿಯರ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆಕರ್ಷಕ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು (ಸಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗರ /ಪುರುಷರ ಬಗ್ಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾನೆಗಳು) ಸಹಜ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ನಾಚಿಕೆ ಮುಜುಗರ ಬೇಡ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವ ಸತ್ಯ. ಯಾರೂ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಭಾವನೆ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೂ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ / ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಆದಷ್ಟು ಇತರ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ, ಸಂಭಾಷಣೆಯತ್ತ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆ – ತರಬೇತಿಯನ್ನಿತ್ತು ಸಲಿಂಗಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 8

ಸುಮಲತಾ. 27 ವರ್ಷ. ವಯಸ್ಸು. ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಊರಿನ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ದೇವರನ್ನು ಕಂಡು ಕೈ ಮುಗಿದು ನಿಂತುಕೊಂಡಿದ್ದೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿತು. ನನಗೆ ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಡೆಗೆ ಬಂದೆ. ಎದೆ ಹಾರುತ್ತಲೆ ಇತ್ತು ಬಾಯಿ ಒಣಗಿಹೋಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿ ಹೆದರಿಕೆ ಶುರುವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೇವಸ್ಥಾನದಿಂದ ಹೊರಬರುವವರೆಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆದಾಗ ನನ್ನ ಮೈ ಮೇಲೆ ದೈವ ಬಂದಿದೆ. ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಂತರೂ ಕೂತರೂ ಅದೇ ಯೋಚನೆ. ದೈವಬಂದಿದೆ. ಬರುತ್ತದೆ. ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆ. ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಹೆದರಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆದರಿಕೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ನನಗೆ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟ. ದೇವರೆಂದರೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ದಯಮಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ದೇವರಿದ್ದಾನೆ. ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ದೇವರಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನಾಸ್ತಿಕರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಚಾರವಾದಿಗಳು ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಸಾಲದು. ಆದರೆ ನಂಬುವುದು ಬಿಡುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದೇವರಿಗಾಗಿ ಗುಡಿ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಹಿಂದೂಗಳು ಕಟ್ಟಿದರೆ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಚರ್ಚ್ ಮಸೀದಿ, ಗುರುದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕ್ರೈಸ್ಥರೂ ಮುಸಲ್ಮಾನರೂ ಮತ್ತು ಸಿಖ್ಖರು ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಯಶಸ್ಸು, ಹಣ ಸಂಪತ್ತು ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನಮಾನಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ನಾವು ದೇವರ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂಜಾರಿಗಳಿಗೆ ವಹಿಸಿ. ಅವರ ಮೂಲಕ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ದೇವತಾರ್ಚನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ದೇವರು ಒಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಎಂದೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ದೇವರು ಪೂಜಾರಿಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಭಕ್ತನ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟನಷ್ಟ ನೋವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು

ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಕೂಡ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಂದು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆಯ ಮೂಲಕ ದೇವರನ್ನು ಪೂಜಾರಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇವರು, ಯಾರೂ ಕೇಳದೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದಯೆ ಮೈಮೇಲೆ ಬರಬಹುದೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ, ಮಹಿಮೆಯುಳ್ಳ ದೇವರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ, ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.

ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ಬರುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಾಗಿವೆ. ದೈವಬಂದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅತಿಮಾನವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಕೂಡ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡ್ರಿನಲಿನ್, ಕಾರ್ಟಿನಲ್‌ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸುಪ್ತ (ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳದ) ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತುವುದು. ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು. ದಣಿಯವರಿಯದೇ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುವುದು, ಕಳುವಾದ ಹಣವಸ್ತುಗಳು ಎಲ್ಲಿವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈವ ಬರುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಎಳವೆಯಿಂದಲೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ತಮ್ಮ ಮೈಮೇಲೂ ದೇವರು ಬರಬಹುದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರನ್ನು ಒರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಬಂದಂತೆ ಆಡುತ್ತಾರೆ.

ಸುಮಲತಾ ಅವರೇ ನಿಮಗೆ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ. ಭಯವಾಯಿತು ಎದೆ ಹಾರಿತು ಎಂದಿದ್ದೀರಿ ಬಹುಷಃ ನಿಮಗೆ ಆಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ತಪ್ಪು, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಘಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯಾವುದೋ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ನಿಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ್ಕೆ ಬಂದು, ದೇವರು ನಿಮಗೆ ಏನು ಶಿಕ್ಷೆಕೊಡುತ್ತಾನೋ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಯೋಗ್ಯರಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ಬರಬಾರದು. ನೀವು ಶ್ರೇಷ್ಠರಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ದೇವರು ಬಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಬ ದಿಗಿಲು ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ಅದು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗ ತೊಡಗಿದೆ, ಇದೊಂದು ಹಠಾತ್‌ಭಯದ ಕಾಯಿಲೆ (PANIC DISORDER) ಭಯ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ದೈವ ದೇವಸ್ಥಾನ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಆದ್ದರಿಂದ

ನೀವು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮೊದಲು BETACAP TR 40 mg ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ದೇವರು ದಯಾಮಯ. ಆತ ನಮಗೆ ಸುಖ ನೆಮ್ಮದಿಕೊಡುತ್ತಾನೆಯೆ ಹೊರತು ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದು ಕೆಡಕುಮಾಡಲಾರ, ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಲಾರ, ದೇವರು ತಾಯಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷಮಾಶೀಲ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಮಾಡಿ. ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಆಳವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಭಯ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 9

ಆನಂದ ಮೂರ್ತಿ. ಬಿ.ಎ. ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನನಗೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎಂತಲೋ ಅಥವಾ ಈಗ ಬಿ.ಎ. ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎಂ.ಎ ನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂತಲೋ. ಓದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದಯೇ, ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಎಂತಹ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಅಯ್ಕೆಮಾಡಬೇಕು; ರೂಪವತಿಯೇ, ಶ್ರೀಮಂತೆಯೇ, ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದವಳೇ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯೇ, ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕೇ ಹೀಗೆ. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಟಿಕೆಟ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆ, ಅಂದು ಬಸ್ ಸರಿಯಾದ ಟೈಮ್‌ಗೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆಯೇ, ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯೆ ಕೆಟ್ಟುನಿಲ್ಲಬಹುದೇ. ಹೀಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ವಿಚಾರ, ಹಿಂದೆ ಆಗಿಹೋದದ್ದು ಮುಂದೆ ಆಗುವಂತದ್ದು ಚಿಂತೆಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆ. ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು. ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣಬಾರದು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಐಎಎಸ್ ಆಫೀಸರ್ ಆದಹಾಗೆ, ದಕ್ಷ ಅಧಿಕಾರಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ. ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಿದಹಾಗೆ. ಬಡವರ ದೀನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬದುಕನ್ನು ಕೊಟ್ಟಂತೆ, ನನ್ನ ಹೆಸರು ಪ್ರತಿದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಂತೆ ಕನಸುಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಆಮೇಲೆ ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವೇ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ನಿರಾಶೆಯಾಗಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಮರಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಒಬ್ಬ 7, 16, 25ನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ಹುಟ್ಟಿರುವವರು ಕೇತುಗ್ರಹದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ತುಂಬಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಊಹಾಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಎಂದ. ನಾನೂ 16ನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ಹುಟ್ಟಿದವನು. ನನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೇತು ಗ್ರಹ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೇ?

ಸಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ, ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ, ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆಮಾಡುವುದು ಸಹಜವಂತೆ. ಇದು ನಿಜವೇ ಸರ್? ನಾನು ಹಗಲು ಗನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದು, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ವಿಷಯ ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಇದ್ದರೂ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತಿಸುವುದು, ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲಾಗದಿರುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ 'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ' ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನಗಳು ಅವನು ಆಶಾವಾದಿಯೇ ನಿರಾಶಾವಾದಿಯೇ, ಯೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ರೀತಿ, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ರೀತಿ. ಗುರಿ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಅಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಎಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆ ಶ್ರಮ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿರಾಶೆ ಕಷ್ಟ–ನಷ್ಟ–ನೋವು–ಅಪಮಾನಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾನೆ. ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು:

1 ಅನುವಂಶೀಯತೆ: ತಂದೆತಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು

2 ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ / ಹಾನಿಗಳು

3 ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಲಾಲನಾ ಪಾಲನಾ ವಿಧಾನಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಧೋರಣೆಗಳು.

4 ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರುಗಳ ನಡೆನುಡಿ ಮತ್ತು ಧೋರಣೆಗಳು.

5 ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಶಿಕ್ಷಣದಮಟ್ಟ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜಿನ ವಾತಾವರಣ, ಬಹುಮಾನ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಸ್ವರೂಪಗಳು.

6 ಸಮಾಜ ನೆರೆಹೊರೆ, ಊರು, ದೇಶ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು

7 ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಅದರ ಏರುಪೇರುಗಳು.

9 ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಕೇವಲ ಹುಟ್ಟಿದ ತಾರೀಖು, ವೇಳೆ, ಗ್ರಹ–ಗತಿ, ಇತರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ ಒಬ್ಬನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

Personality is a product of many factors ಮೇಲಿನ ಒಂಬತ್ತು ಅಂಶಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತದ ಪರಿಣಾವೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ.

ಈಗ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಅರಿವು ಇದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ಈ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರು ಹೇಳಿದರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸರಿ ಇದ್ದೇನೆ ನನ್ನ ಧೋರಣೆ, ನನ್ನ ಹೇಳಿಕೆಯೇ ಸರಿ ಎಂದು ಹಠ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಈ ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಹೇ ಮನಸ್ಸೇ ಈ ಯೋಚನೆ ಬೇಡ ಎನ್ನಿ, ಜೊತೆಗೆ ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸಿಟಿನ್ 20 ಮಿ ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನವೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ.

ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣಲು ಒಂದು ಮಿತಿಇರಲಿ. ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅನುಕೂಲ. ಮಿತಿಮೀರಿದರೆ ಅನಾನುಕೂಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಗುರಿಮುಟ್ಟುತ್ತೇನೆ. ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದಾಗ, ಏಕೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು ಬದಲಿಸಿದರೆ ಏನು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನ, ಬದಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಏನು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ. ಆಗ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವಂದ್ವ ಬಂದಾಗ, ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಬರುತ್ತದೆ, ತಾಕಲಾಟ, ಗೊಂದಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾತಕ, ಸಂಖ್ಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ (ನ್ಯೂಮರಾಲಜಿ) ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ಇವೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಊಹಾಪೋಹಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಂಬದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ನಿಮ್ಮ ಪುರುಷ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 10

ನಾರಾಯಣಪ್ಪ, ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಗಳು ಸೌಮ್ಯ, 27 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟವಿಲ್ಲ. ನೆನಪು. ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ ಸರಿತಪ್ಪು ಏನು ಎಂಬ ವಿವೇಚನೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಳ್ಮೆ ಇಲ್ಲ ಮುಂಗೋಪಿ. ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲಾರಳು. ಮನೆಕೆಲಸ, ಅಡುಗೆಕೆಲಸ, ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಬಂದರೂ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿವರೆಗೆ ಓದಿದ್ದಾಳೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಪೇಪರ ಓದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಓದುವುದಿಲ್ಲ. ಹೋಗಪ್ಪ ಯಾರು ಓದುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿದೆವು. ಯಾರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಹುಡುಗಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿದೆ. ಹೊಸ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವಳು ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಸೌಮ್ಯ ಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಚಿಂತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ವಿಧಾನವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ಆಕೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಅವಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಚಿಂತೆ ಇದೆ.

ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಹುಡುಗಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವಳು ಅಲ್ಪದಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಯುಳ್ಳವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಸಾಧಾರಣ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ IQ, 84 ರಿಂದ 115 ಇರುತ್ತದೆ. IQ 35 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ. IQ 35 ರಿಂದ 50 ರವರೆಗಿದ್ದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಮತ್ತು 50 ರಿಂದ 70 IQ ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಅಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆದಹಾನಿಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ ತಾಯಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ವಿಫಲಗರ್ಭಪಾತ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ, ತಾನೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು **ಸೇವಿಸುವುದು**, ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿಗಾಗುವ ಹಾನಿ, ಮಗುಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ತಲೆಗೆ ತೀವ್ರಪೆಟ್ಟು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಪದೇ ಪದೇಬರುವ ಫಿಟ್ಸ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕೊರತೆ. ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಬರಡು ವಾತಾವರಣ ಇವೇ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಬರಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 100 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಬ್ಬರಿಂದ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಗರಗಳ ಸ್ಲಂಏರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.

IQ ಅಥವಾ ಬುದ್ದಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಮಿದುಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹಾನಿಗೀಡಾದ ಮಿದುಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿ/ವಸ್ತು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇರುವ ಮಿದುಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಬುದ್ದಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಬುದ್ದಿಶಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು? ಯೋಚನೆಮಾಡುವುದು, ಕಾರ್ಯಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಬಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವುದು, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸರಿತಪ್ಪುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿತು, ಸಮಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಳಸುವುದು, ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಲಾಭಕರ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾತಾಡುವುದು. ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಜಾಣ್ಮೆ ತೋರಿಸುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ, ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಹಣಕಾಸಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸುವುದು, ಇತರರ ಮೋಸ ವಂಚನೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಬುದ್ದಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ನಾರಾಯಣಪ್ಪನವರೇ, ಈಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಈ ಬುದ್ದಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾದ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ ಅವಳು ಮನೆ ಕೆಲಸ, ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಕಲಿತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಮಾಡಲು ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಬೇರೆಯವರು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಅವಳ ಎಲ್ಲ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು, ಅವಳು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಪೂರೈಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆಕೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉತ್ಸಾಹ ಪ್ರೇರಣೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು? ಬುದ್ದಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಯಾವುದೇ ಅಂಗ ವೈಕಲ್ಯವಿರುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇತರರು ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಕಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಯ್ಯೋಪಾಪ ಬುದ್ದಿಇಲ್ಲದ ಮಗು, ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದ ಮಗು, ಕುಂಟುವ ಮಗು ಎಂದು ಅನಗತ್ಯ ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಲ್ಲದು, ಅನುಕಂಪ ಬೇಕು. ಜೊತೆಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ವಾಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು, ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಶಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತಿನಿಂದ ಪುಸಲಾಯಿಸಿ, ಆಕೆಯನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ನಾನು ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಕಸಗುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀನೂ ಬಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡೋಣ ಎನ್ನಬೇಕು. ಮಾಡಿದರೆ ಭೇಷ್ ಎನ್ನಬೇಕು. ಅವಳ ಇಷ್ಟಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಇಷ್ಟವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತೇವೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬೇಕು.

ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ಬಹುಮಾನವಿಲ್ಲ, ವಿಶೇಷ ತಿಂಡಿಇಲ್ಲ, ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬೇಕು.

ಸೌಮ್ಯಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಕೂಡುವುದು, ಕಳೆಯುವುದು, ಮಾಮೂಲಿವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆ, ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ.

ಮದುವೆ ವಿಷಯ: ಆಕೆಗೆ ಮದುವೆ–ಸಂಸಾರ– ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವಿದೆಯೇ, ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಹಕ್ಕು ಬಾದ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆಯೋ ನೋಡಿ. ಆಕೆಯನ್ನು, ಆಕೆ ಇರುವ ಹಾಗೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಂಸಾರ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ವರ ಮತ್ತು ಅವನ ಮನೆಯವರು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ಅವರ ಷರತ್ತು ರಹಿತ ಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಮದುವೆಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಹಣ ಆಸ್ತಿ ಆಮಿಷ ತೋರಿಸಿ, ವರನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಮದುವೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಕೊಡುವ ಹಣ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ ಕಳಹಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ನಷ್ಟವೇನಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಯಾರು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ, ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ಆಕೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಹಿಸಬಿಡಿ. ಗರ್ಭದಾರಣೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ, ಗೈನೆಕಾಲಜಿಸ್ಟರನ್ನು (ಮಹಿಳಾತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು) ಕಾಣಿರಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 11

ಶಾಂತಿ 38 ವರ್ಷ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಬ್ಬಳು ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಪತಿ ತುಂಬಾ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಕ್ರೂರಿ. ಮನೆ ಸಂಸಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ವ್ಯವಹಾರ ಎಂದು ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೆ ಖರ್ಚಿಗೆ ಹಣ ಕೇಳಿದರೆ, ಹತ್ತಾರು ನೆಪ ಒಡ್ಡಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪೈಸೆ ಪೈಸೆಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಹತ್ತು ಕೆ.ಜಿ. ಅಕ್ಕಿತರಬೇಕೇ, ತುಪ್ಪವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನಂತೆ, ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ದುಡ್ಡು ದಂಡ ಮಾಡುತ್ತೀಯೇ, ಕೆಲಸದವಳೇಕೆ, ಅಮ್ಮ ಮಗಳಿಬ್ಬರೇ ಮನೆ ಕ್ಲೀನ್‌ಮಾಡಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಬುದ್ದಿವಾದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಬಿಲ್ಲ್ ನೀರಿನ ಬಿಲ್ ಕಟ್ಟಿ ಎಂದರೆ, ಬೇಕಾದರೆ ನೀನೇ ಹೋಗಿ ಕಟ್ಟು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕರೆಂಟು ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಸ್ಥಾನಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳು ಕಳೆದರೂ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಸದಾ ಕೊಳಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರೆ, 'ಹೌದು ನಾನು ಕೊಳಕ ನಾನಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ, ಇದ್ದರೆ ಇರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ದುಡಿಮೆ ಇದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ 10,000 ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೆಲ್ಲ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೆಂಗಸರ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಗುಣನಡವಳಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಜನ ಹೇಳಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ ಇವರಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಎತ್ತಿಆಡುವಂತಿಲ್ಲ ತಿದ್ದುಕೊಳ್ಳಿಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ, ರುದ್ರಾವತಾರವನ್ನು ತಾಳುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿದೆ. ಯವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತು/ಸಂಕಟ/ತಲೆ ನೋವು ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಬೇಗ ಅಳು ಸಿಟ್ಟು ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಮಾಯಕ ಮಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಆಮೇಲೆ ಅವಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸಂತೈಸುತ್ತೇನೆ. ಸಿಟ್ಟುಬಂದಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆ ತಲೆ ನಡುಗುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡಲು ಧ್ವನಿ ಹೊರುಡುವುದಿಲ್ಲ ನನಗಿನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ, ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಫೋಟೋಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಕುತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ವಾಲತೊಡಗುತ್ತದೆ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಫೋಟೋದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿರುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲದೆ ಅರ್ಧ ತೆರೆದಿರುತ್ತೇನೆ. ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲ ಉತ್ಸಾಹವೂ ಇಲ್ಲ.

ಬದುಕು ಏಕೆ ಯಾವ ಸುಖಕ್ಕೆ, ಸತ್ತುಹೋಗೋಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪಾಪವಲ್ಲವೇ. ಜೊತೆಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಮಗಳನ್ನು ಆಮೇಲೆ ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಇಂತಹ ಅಪ್ಪನಿಂದಾಗಿ ಅವಳು ಅನಾಥಳಾಗುತ್ತಾಳೆ, ಯಾವಳೋ ಮಲತಾಯಿಯ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ? ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ನೀವೇ ಹೇಳಿ"

ಪರಿಹಾರ:

ಸ್ವಾರ್ಥಿ, ಕ್ರೂರಿ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ. ಪರಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಾಮೋಹಿಯಾದ ಗಂಡನನ್ನ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ನೋವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತದ್ದೇ.

ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಬದಲಾಗಬೇಕು ನೀನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಅಲ್ಲ, ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡುವುದು ಸರಿಅಲ್ಲ, ನೀನು ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಆತನಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಬೇಕು, ಅಂಥವರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ ನೋಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಶ್ರೇಯೋಭಿಲಾಷಿಗಳು, ಬಂಧುಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿ ಆತನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರಬೇಕು. ಪರಸ್ತ್ರೀವ್ಯಾಮೋಹ ಬಿಡು, ಹೆಂಡತಿ ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೋ, ಅದರಿಂದ ನಿನಗೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳುವವರುಬೇಕು, ಅಂಥವರಿದ್ದಾರೆಯೇ ಹುಡುಕಿ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡತನ್ನಿ.

ಇಲ್ಲವೇ ಮಹಿಳಾ ಪೋಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ವಿರುದ್ಧ ದೂರು ಕೊಡಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪೋಲೀಸ್ ಕಮಿಷನರ್ ಆಫೀಸಿನ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ 'ಪರಿಹಾರ' ಮಹಿಳಾ ದೂರು ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಸಲಹೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯದ ವಕೀಲರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಕುಟುಂಬ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಗೆ ಬದಲಾಗಲು ತಾಕೀತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವನಿಂದ ನಿಮಗೆ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಬಿಡುಗಡೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿ, ಮಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಕಿ ವಿದ್ಯಾವಂತೆಯನ್ನಾಗಿಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳು, ಪರಿಚಿತರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.ಇಂದು ಅನೇಕ ಸ್ವಯಂಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಿಮ್ಮಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಇವೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿ, ಅಪ್ಪಳ ಸಂಡಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಅನ್ನವನ್ನು ನೀವೇ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ರೂರಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿ, ದುಷ್ಟಗಂಡ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ 'ಗುಡ್‌ಬೈ' ಹೇಳಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 12

ಸೀತಾದೇವಿ, 23 ವರ್ಷ. ಬಿಎಸ್‌ಸಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲಸ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೊಬ್ಬಳು ಒಂಟಿಜೀವಿ. ಯಾರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗಾಗಲೀ ಹೊರಗಿನವರೊಂದಿಗಾಗಲೀ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೇ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಕೇರ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತಿರುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದವಳು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸಾಯುವ ಯೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇನೂ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಗಲುಗನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಕಥೆ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಆ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲೇ ಲೀನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಾನು ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು.?

ಪರಿಹಾರ: ಸೀತಾ ಅವರೇ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಯಾರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದೀರಿ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಮನೆಯವರೊಡನೆ, ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾಜಕೀಯ, ಸಿನಿಮಾ, ಫ್ಯಾಶನ್, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಸಂಗೀತ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವ ಕೆಪಾಸಿಟಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತಾರು ಜನಕ್ಕೆ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಕೊಡಿ. ಕೆಲವರಾದರೂ ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ನಿಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ನಾನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದವಳು ಇತ್ಯಾದಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ನನ್ನನ್ನು ಒಬ್ಬರಾದರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬದುಕ ಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಂಗೀತ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿತ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಏನು, ಆಯಾದಿನ ಏನೇನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ಲಾನ್‌ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.

ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸಿಟಿನ್ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 2 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ. ನನಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ – 13

ಅಹಮದ್‌ಹುಸೇನ್. ನನಗೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲ್ಲೂ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೋಡಿ ನೋಡಲಿ (ಅವರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಣ್ಣ ತಂಗಿ ಇರಬಹುದು, ಸ್ನೇಹಿತರಿರಬಹುದು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿರಬಹುದು, ಅತ್ತಿಗೆ, ಮೈದುನ, ಭಾವ, ನಾದಿನಿ ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ) ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಕಲ್ಪಿತ ಚಿತ್ರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದೆ ಬರುವುದು, ಬೇಡ ಎಂದರೂ ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀ ನನ್ನ ಎದುರು ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಎದೆ, ತುಟಿಗಳು, ಪೃಷ್ಠ ತೊಡೆಗಳನ್ನೇ ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ ಇದು ಸಭ್ಯತೆ ಅಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಎಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ನೋಡಿಯೇ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ನನ್ನ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾನು ವಿವಾಹಿತ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ, ಇದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಹಿಂಸೆ ತರುವ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಅವರು ಅವಳನ್ನು ಕಾಮುಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬಹುದು, ಈಕೆಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಕೆ ಅಂಥವಳಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ನಂಬುವಂತಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ ಸರ್. ಅವಳಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಗಂಡಸರು ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ, ನನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನನಗೆ ಸಂಶಯವಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಾನು ಜರ್ಝರಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ನಂಬಿಕೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಅಸ್ಥಿಭಾರ, ಪ್ರೀತಿನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳು, ಒಟ್ಟಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಶೀಲ, ಚಾರಿತ್ರ್ಯ, ನಡೆವಳಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳಿ, ಆಕೆ ಶಿಕ್ಷಕಿ, ನೀತಿ ಪಾಠ ಹೇಳಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡೆವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವಾಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಬೇಡ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗವಿದೆ.ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಯಾರೇ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೋಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರಣ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಆಕರ್ಷಕ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೋಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಇವು ಗೀಳು ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ

ನಂತರ ಮೊದಲ 10 ದಿನ ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸಿಟನ್ 20mgನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ, ಅನಂತರ 2 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಇದನ್ನು 2 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದೀತು. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು, ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿರಾ ಇಲ್ಲವಾ ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೇಡ. ಈ ಬಗೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 14

ಕಮಲಾಂಬಿಕೆ. ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೆ 2 ಮಕ್ಕಳು 15 ವರ್ಷದವನು, ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾನೆ ಬುದ್ಧಿವಂತ. ಹುಡುಗಿ 10 ವರ್ಷದವಳು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ 'ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲ್' ಇದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೆ 7 ತಿಂಗಳಗೇ ಡೆಲಿವರಿಯಾಗಿ, ಅವಳ ಜವಳಿಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದವು. ಒಂದು ಸತ್ತಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಈ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಕೇವಲ 1 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಇತ್ತು. ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಸಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದಾಗ ಮಗು ಯಾರನ್ನೂ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಶಬ್ದ ಬಂದ ಕಡೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ "ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಚೋದನೆ ಕೊಡಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಡಿ, ಮಾತಾಡಿಸಿ ಆಟವಾಡಿಸಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾಳೆ." ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು.

ಈಗ ಅವಳಿಗೆ 10 ವರ್ಷವಾದರೂ 4 ಅಥವಾ 5 ವರ್ಷದವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ತಾನೇ ಬಟ್ಟೆಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ನಾನಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಅವಳು ನೋಡುವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಇವಳು ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಬಹಳ ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಲಾ ಅಂತ ಇವಳ ಹೆಸರು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರ ಜೊತೆ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಇವಳನ್ನು ಗೇಲಿಮಾಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. ಕಲಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅಡುಗೆಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಕ್ಕಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಆಟದಲ್ಲಿ ಮೋಸ ಮಾಡಿದರೂ, ಇವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದು. ಪಾಪದ ಮಗು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲಾ ಏನೂ ಕಲಿತಿಲ್ಲ, ಬರೆಯಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಇವಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಿಗಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಸ್ಪೆಶಲ್ ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಎಂದು ಟೀಚರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದೆವು. ಅಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತೀರಾ ದಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳು, ಇವಳನ್ನು ಅವರ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸುವುದೇ ಎಂದು ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಇವಳು ಉತ್ತಮವಾಗಲು, ಇವಳ ವರ್ತನೆ ಸರಿಹೋಗಲು ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಇವಳಿಗೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಔಷಧಿ ಟಾನಿಕ್ ಇದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಕಲಾ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸಿದ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿದ್ದ ಮಗು Premature and low birth weight baby) ಅದು ಬದುಕಿ ಉಳಿದಿರುವುದೇ

ಹೆಚ್ಚು. ಕಲಾಳ ಮಿದುಳಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಅವಳ IQ 50 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಎನ್ನಬಹುದು ಹತ್ತುವರ್ಷದವಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರಲ್ಲವೇ

$$IQ = \frac{\text{ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು}}{\text{ವಯಸ್ಸು}} \times 100 \text{ ಅಂದರೆ ಕಲಾಗೆ } \frac{4}{10}\times 100 = 40$$

ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಅವಳು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವುದು ಸಹಜವೇ ಆಗಿದೆ.

ನಿತ್ಯಕೆಲಸ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿತೋರಿಸಿ ಕಲಿಸಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆಯಲು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು, ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು, ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು, ಚೆಲ್ಲದೆ ಅನ್ನಸಾರು / ಅನ್ನಮಜ್ಜಿಗೆ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು, ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಕಲಿಸುವಾಗ ಬೇಗ ಕಲಿ ಎಂದು ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು. ನಗುನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿ ಕೊಡಬೇಕು. ತಾಯಿಯೇ ಮತ್ತೆ ಇತರರೋ, ಮಾಡಿತೋರಿಸಬೇಕು ಕಲಾ ಮಾಡಿದಾಗ ಭೇಷ್ ಎಂದು ಬೆನ್ನುತಟ್ಟಬೇಕು. ಅವಳು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಅವಳು ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದಿರಲು ಮುಖ್ಯಕಾರಣ, ಅವರು ಅವಳನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದೇ ದೊಡ್ಡವರು ಪಾಪದ ಮಗು, ಬುದ್ಧಿಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಗು ಎಂದು ಅನುಕಂಪ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡು, ದೊಡ್ಡವರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಸಹವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಾಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತೆಯಂತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಪರಿಹಾಸ್ಯಮಾಡದೇ, ಆಟವಾಡಲು ಹೇಳಿ.

ಮಣ್ಣು, ಅಕ್ಕಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಅಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಲಾಳಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೀಡಬೇಕು. ಏಕೆ ಮಣ್ಣನ್ನು, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿ.

ತೀರ ಬುದ್ಧಿಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸ್ಪೆಶಲ್ ಶಾಲೆಗಿಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾಲೆಯಲ್ಲೇ ಇವಳು ಇರುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಎಂದು ಟೀಚರ್ಸ್‌ಗೆ ಹೇಳಿ ಅವಳು ಓದು ಬರಹ ಕಲಿಯಲಿ ಬಿಡಲಿ ಅದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಕಲಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಟೀಚರ್ಸ್ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ಬೇಗ ಕಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿ ಎಂದು ಒತ್ತಡ ಹಾಕದಿರಲಿ.

ಕಲಾ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು, ಸರಳವಾದ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ದುಃಖಪಡದಿರಲಿ ಛಲದಿಂದ ಕಲಾಳನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಲು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 15

ಲಾವಣ್ಯ ವಯಸ್ಸು 30 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 12 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. 10 ವರ್ಷದ ಮಗ ಇದ್ದಾನೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ 8 ವರ್ಷ ಅಮೇರಿಕೆಯ ನ್ಯೂಜೆರ್ಸಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ಲ್ ಆಗಿದ್ದೇವೆ. ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ನಾನು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಡಿಪೆಂಡೆಂಟ್ ವೀಸಾದ ಮೇಲೆ ಅಮೇರಿಕಾಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರಿಂದ, ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಗಂಡ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಮಗನ ಸ್ಟಡೀಸ್‌ನ್ನು ಗಮನಿಸು, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟು ಸರಿಇಲ್ಲ. ನೀನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಹೇಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಗೃಹಿಣಿಯನ್ನಾಗಿಮಾಡಿ ಕೂರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರ, ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುರೂಪವಾದ ಜೋಡಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಇಜ್ಜೋಡಿ. ನಾನು ದೈವಭಕ್ತೆ, ನನ್ನ ಗಂಡ ನಾಸ್ತಿಕ, ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವವಳು. ಆತ ಕೆಲಸ ಆದರೆ ಸಾಕು, ಅಗತ್ಯ ಪೂರೈಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಎನ್ನುವವರು. ನಾನು ಭಾವುಕಳು, ಆತ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ; ಮೃದು / ಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದವನು. ನಾನು ಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಖರ್ಚು ಆದಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳವುದಿಲ್ಲ. ಆತ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ ಒಂದೊಂದು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚುಮಾಡಲು ಹತ್ತು ಸಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಾನು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತೇನೆ, ಆತ ಮಹಾಸ್ವಾರ್ಥಿ, ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿಮಾಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಈಗ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎಂದರೆ, ನಾನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಒಂದು ದೇವರ ಫೋಟೋ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಮೆ ಇಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಮೌನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಪೂಜೆಮಾಡು, ಬೇಕಾದರೆ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ದೇವಸ್ಥಾನ / ದೇವರನ್ನು ಇಡಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಂಧದಕಡ್ಡಿ ಹಚ್ಚುವಂತಿಲ್ಲ, ದೇವರ ನಾಮ, ಭಜನೆಯ ಕೆಸೆಟ್ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ ಪಾಪ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಗೂ ದೈವಭಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು, ಅವರಿಗೂ ಇದೇ ಬಗೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಈಗ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೂ ನಾಸ್ತಿಕತೆಯನ್ನೇ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿದರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಕುಂಕುವ, ಹೂವಿಟ್ಟು ಪೂಜೆಮಾಡಿದರೆ, ಅಪ್ಪಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರೂ ಹಾಸ್ಯಮಾಡಿ ನಗಾಡುತ್ತಾರೆ, ಪೇಪರಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಘಟನೆ ಸಾವು ನೋವುಂಟಾದಾಗ, 'ಎಲ್ಲೇ ನಿನ್ನ ದೇವರು, ಆ ದೇವರು ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲವೇಕೆ? ದುಷ್ಟರು ಮೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಜನ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ದುಷ್ಟ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿನ್ನ ದೇವರು

ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟನೇನು" ಎಂದು ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನ ಸುದ್ದಿ ಬಂದಾಗಲಂತೂ ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ನಗುತ್ತಾರೆ. 'ಈ ದೇವರಿಗೆ ತನ್ನ ಒಡವೆ – ಹಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನನ್ನು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ.' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಮಗನೂ ಇಂಥವೇ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿತಂದು, ನನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಹಿರಿಯರು, ಗುರುಗಳು, ಪಂಡಿತರು, ಪುರೋಹಿತರೆಂದರೆ ಚೇಷ್ಟೆ ವಸ್ತುಗಳು. ನನ್ನ ಜೊತೆ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಂದರೂ ತೀರ್ಥ ಪ್ರಸಾದ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅಡ್ಡ ಬಿದ್ದು ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾನು ಬಹಳವಾಗಿ ನೊಂದಿದ್ದೇವೆ, 'ನಿಮಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಇಲ್ಲ ಬಿಡಿ, ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿರಿ' ಅವನು ನನ್ನ ಮಗ. ನನ್ನಂತೆ ವಿಚಾರವಾದಿಯಾಗಲಿ. ನಿನ್ನಂತೆ ಗೊಡ್ಡು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಯಾಗಿ, ಕಂಡ ಕಂಡ ಕಲ್ಲು, ಮರ, ಗೊಂಬೆ, ಕಾವಿತೊಟ್ಟ ಗುರು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬೀಳದಿರಲಿ, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋಸಲ ಅಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದು, ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ, ದೇವರ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಯಬೇಕು ಎಂದು, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಗನನ್ನು, ಅವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡು, ಸಂಭ್ರಮಪಡುತ್ತೇನೆ, ಅವನಿಗಾಗಿ ಈ ಗಂಡ, ಮನೆ, ಬದುಕನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಆದರೆ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷ ಕೇವಲ ನೋವು, ಅಪಮಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮದ್ರಾಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ರಾಮನವಮಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಕಡೆ ಸಂಗೀತ ಕಛೇರಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ, ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ನಾನು ಕೇಳಿ ಆನಂದಿಸಿದ ಕಛೇರಿಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ, ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರಾಮನವಮಿಗಾದರೂ, ನಾನು ಮದ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗೀತ ವಿದ್ವಾಂಸರೆಲ್ಲ ರಾಮ ಕೃಷ್ಣ, ದೇವಿಯರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವ ಕೀರ್ತನೆಗಳನ್ನೇ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆಯಾವ ಗೀತೆಗಳೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ನಾನಾಗಲೀ, ನನ್ನ ಮಗನಾಗಲೀ, ದೇವರ ಕೀರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಬೇಕಾದರೆ ಹೋಗು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಳಿಯ ಮಗಳು ಮೊಮ್ಮಗ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದಿರಲಿ ಎಂದು ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿ ಆಸೆಪಡುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಒಂದು ದಿವಸ ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು, ನನಗೆ ಕೆಲಸವಿದೆ ಎಂದು ಮಾರನೆಯ ದಿನವೇ ಹೊರಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗನನ್ನೂ ಹೊರಡಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಮಗನೂ ಅಮ್ಮ ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ನಾನಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಪ್ಪನ ಜೊತೆ ಇರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಕರುಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಇಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ಅವರ ದಾರಿಗೆ ನಾನು ಹೋಗುವುದಂತೂ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗನೂ ಅವರ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಪರಿಹಾರ: ನೀವೇ ಬರಿದಿರುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮದು ಇಜ್ಜೋಡಿ, ಭಿನ್ನ ಸ್ವಭಾವ, ಭಿನ್ನ ಅಭಿರುಚಿ. ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟನಷ್ಟ ಸೋಲು ನಿರಾಶೆಯುಂಟಾಗಲೀ, ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ದೇವರಿಗೆ ಮೊರೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ, ಸುಖ-ಸಂತೋಷ, ಯಶಸ್ಸು ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸು ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ದೇವರೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬಿನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ, ದೇವರು ಒಂದು ಭ್ರಮೆ, ಒಂದು ಸುಳ್ಳು ಎಂದೇ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ, ಇವರನ್ನು ನಾಸ್ತಿಕರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸೋಲುಗೆಲುವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ನೋವು ನಲಿವುಗಳಿಗೆ ತಾವೇ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನ ಪರಿಸರವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ನೀಮ್ಮ ಪತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು,. ಗೇಲಿಮಾಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ದೇವರ ಪೂಜೆಮಾಡಲು, ದೇವರ ಮೂರ್ತಿ / ಚಿತ್ರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡದಿರುವುದು. ಇದು ಸರಿ ಅಲ್ಲದ ನಡೆವಳಿಕೆ. ಆತ ದೇವರಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ನಂಬಲಿ, ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಚರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಅವರಿಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ದೈವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಆತ ಹಾಸ್ಯಮಾಡಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯಾಗಲೀ, ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ದೇವರಿಲ್ಲ, ನನ್ನನ್ನು ಅನುಸರಿಸು ಎಂದು ಹೇಳಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ವಿವರಣೆ ಕೊಡಿ. ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ವಿವರಣೆ ಕೊಡಲಿ. 'ನೀನು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾಗು ತಾಯಿಯಂತೆ ಆಸ್ತಿಕನಾಗಬೇಕಾ? ತಂದೆಯಂತೆ ನಾಸ್ತಿಕನಾಗಬೇಕಾ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀನೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವೆಯಂತೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಗಂಡಸರು, ತಾವೇ ನಾಯಕರು, ಕುಟುಂಬದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವವರು, ಹೆಂಡತಿಮಕ್ಕಳು ಇತರು ತಾವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು, ತಮ್ಮ ತಾಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇತರರು ಕುಣಿಯಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಇತರರ ಆಸೆ ಅನಿಸಿಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ತಾಳ್ಮೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವನಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅವರನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ನೀವು ಮೃದುವಾಗಿದ್ದರೆ ಗಂಡ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಿ. ಗಂಡನ ಮಾತಿಗೆ ಬಗ್ಗಬೇಡಿ, ಎಷ್ಟು ಸಾದ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ. ನಯವಾಗಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಧೋರಣೆ ಮತ್ತು ಅಂತಸತ್ವವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿ,

ದುಃಖಿಸಬೇಡಿ. ನೋವನ್ನು ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮತನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಡಿ. ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನನ್ನು ಕರೆತನ್ನಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ನಡೆವಳಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕನ್ನು ಗೌರವಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 16

ಬಸವರಾಜಯ್ಯ – ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ, ಇದು ನನ್ನ ಮಗನ ನಡೆವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ. ಭರತ ಎಂದು ಅವನ ಹೆಸರು. 18 ವರ್ಷ ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಮಾತುಗಾರ, ಶೋಕಿಲಾಲ, ಹಲವಾರು ಸ್ನೇಹಿತರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಗಡೆ ಇರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬಿಕಾಂ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿ ತನಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತದ್ದವನು ಪಿಯುಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಗಾ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮೊದಲು ಓದುತ್ತಾನೆ, 50 ಅಥವಾ 60 ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಓದಿದರೆ 80 –90 ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆಯುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ನನ್ನ ಅಣ್ಣನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಅವನೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ. ಅವರಿಗೆ ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳು. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಇವನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡರು. ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಡಕ್ ಮನುಷ್ಯ. ಧ್ವನಿ ಜೋರು, ಹೃದಯ ಅಷ್ಟೇ ಮೃದು. ಬಹಳ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟಾಗಿ ಇವನನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಏಟು ಕೊಡಲು ಹಿಂಜರಿಯದವನು, ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಮಾಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿತವೇ ಇಲ್ಲ. ಭರತ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಭರತನಿಗೆ ನನ್ನ ಅಣ್ಣನಿಗೂ ಅತ್ತಿಗೆಗೂ ಸರಿಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ತಾಪ ಮುನಿಸು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರುವಾಗ, ದೊಡಪ್ಪನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟ, ಪಾಪ ಅವರು ಬಹಳ ನೊಂದು ಕೊಂಡರು. ಆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿಬಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ ಯಾವುದಾದರು ಕ್ಯಾತೆ ತೆಗೆದು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಕಾಯುತ್ತಾನೆ. ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ದೂರ ಇಟ್ಟಿರಿ ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಿಕಾಂ ಮಾಡಿ, ಏನಾದರೂ ದೊಡ್ಡ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವ ನನಗೂ ಇಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡಪ್ಪನಿಗೂ ಇಲ್ಲ, ನಾವೆಲ್ಲ ಕೃಷಿಕರು. ಮುಂದೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಓದಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೋ. ಇಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡುವೆಯಂತೆ, ನಿನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹತ್ತು ಎಕರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜಮೀನು ತೆಗೆದುಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದರೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ನಗದು ಕೊಡು, ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವ್ಯವಹಾರ ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀನಿ. ಆಮೇಲೆ ನೋಡು ಕೋಟ್ಯಾಧಿಪತಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮಾತಿಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾಗದು, ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವಂತಿಲ್ಲ ಉರಿದುಬೀಳ್ತಾನೆ. ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಅವನು,

ಈ ರೀತಿ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನಮಗೆಲ್ಲ ದಿಗಿಲು, ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಇವನಿಗೇನಾಗಿದೆ? ಇವನನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಬಸವರಾಜಯ್ಯನವರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹುಡುಗರನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತಾನೆ. ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ, ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಲಘುವಾದ ಭಾವನೆ. ತಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು, ಎನ್ನುವ ಅಹಂ, ವಿವೇಚನಾ ರಹಿತ ಚಿಂತನೆ, ಎಲ್ಲ ಲೋಪದೋಷ, ಸೋಲು ನಿರಾಶೆಗೆ ಮನೆಯವರನ್ನು ಇತರರನ್ನು ದೂರುವುದು, ಸಹನೆಇಲ್ಲ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಕಾಲು ಕೆರೆದುಕೊಂಡು ಜಗಳ ಮಾಡುವ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತ್ವ –ಇಂದಿನ ಯುವಕರ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಡೆವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣ!

ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಅವನು ದೊಡ್ಡಪ್ಪ/ ದೊಡ್ಡಮ್ಮರನ್ನು ಪೋಷಕರಾಗಿ, ಮಾದರಿ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಶ್ರಮ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರಮ, ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ಅವನು ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದಾಗ, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ, ಅವಿಧೇಯನಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ, ನೀವಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ಅಣ್ಣ ಅತ್ತಿಗೆಯಾಗಲೀ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸ ಬೇಡಿ 'ನೋಡೋಣ ಮಾಡೋಣ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಿಕಾಂ ಮುಗಿಸು ಅಧ್ಯಯನದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸುಕೊಡು' ಎಂದು ನೀವು ಮತ್ತು ಅವನ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಹೇಳಲಿ. ಜೊತೆಗೆ ಅವನ ದೂರು ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ತಿಳಿಸಿ. ದೊಡ್ಡಮ್ಮ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪನವರ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನಾ ವಿಧಾನ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಅವನಿಗಿಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಅವರ ಉದ್ದೇಶ, ಅವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಇರುವ ಅಕ್ಕರೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಕೊಡಿ.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಆತನ ಕೋಪತಾಪ ತಗ್ಗಿಸಲು, ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ, ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಅವನಿಗೆ ಔಷಧಕೊಡಿ. ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಕರೆತನ್ನಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡಿ. ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಅವರು ಆತನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಸರೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ RISPIRIDON ಸಿರಪ್ – 2 ಮಿಲಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 17

ನನ್ನ ಹೆಸರು ನಮಿತಾ, 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಗಂಡ ಸತ್ತುಹೋದರು. ಟಿ.ಬಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ತಂತೆ, ಅವರು ಮತ್ತು ನನ್ನ ನಡುವೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆನಂತರ ನನ್ನ ಮಾವನ ಮಗ ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದರು, ಮದುವೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಊರಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕತೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ನನಗಾದ ಅನ್ಯಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಗಿದರು, ಅವರು ನನಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದರು, ಪ್ರೀತಿವಿಶ್ವಾಸ ತೋರಿಸಿ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿದರು, ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಭಯ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಮಾವನ ಮಗ ನನಗೆ ಮೋಸಮಾಡಬಹುದು, ಅವನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಸರಿ, ಶ್ರೀಮಂತ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ, ಬಡವಳೂ, ವಿಧವೆಯೂ ಆದ ನನ್ನನ್ನು ಅವರು ಸೊಸೆಯನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಓದಿರುವುದು ಏಳನೇ ತರಗತಿ. ಅವನಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅವನನ್ನು ನಾನು ಮರೆಯಲಾರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲಾರೆ, ಈ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ?

ಪರಿಹಾರ: ನೀವೆಷ್ಟು ಮುಗ್ಧರಾಗಿದ್ದೀರಿ? ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸದೇ ಟಿ.ಬಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ವಿಧವೆಯಾದಿರಿ. ಮಾವನ ಮಗ ನಿಮಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕಸಂಪರ್ಕಮಾಡಿದ್ದೀರಿ, ಅವನನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಮಾವನ ಮಗ ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ, ಮೊದಲೇ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಲಿಲ್ಲವೇಕೆ? ಶ್ರೀಮಂತರ ಏಕೈಕಪುತ್ರ, ನೀವು ಏಳನೇ ಕ್ಲಾಸ್, ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕನಸು ನನಸಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಕನಸು ನನಸಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿರಾಶರಾಗಬಾರದು. ಕನಸು ಕಂಡದಷ್ಟೇ ಲಾಭ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆತ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೊಸೆಯನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ತನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ನೆಪ ಹೇಳಿದರೆ, ನೀವು ದುಃಖಿಸಬಾರದು, ಮೋಸವಾಯಿತು ಎಂದು ಹಳಹಳಿಸಬಾರದು. ಮೋಸಹೋಗಲು ನೀವು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವಾಗ, ಮೋಸ ಮಾಡುವವರು ಹತ್ತಾರು ಜನ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿ, ಕಾಲ ಬಂದಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿ, ಮದುವೆಯಾಗಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಬಂದರೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೇ ಬದುಕಿ. ಸ್ತ್ರೀ ವಿಧವೆಯಾದರೂ ತಲೆ ಎತ್ತಿಬದುಕ ಬಲ್ಲಳು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡಿ ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 18

ನನ್ನ ಹೆಸರು ಅರುಂಧತಿ, 26 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ಹತ್ತುವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಪಿಯುಸಿ ನಂತರ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಿವುಡುತನ ಬಂದಿದೆ. ನಾನು ಹುಡುಗಿ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ, ತುಂಬಾ ಅನಾದರ ಹಾಗೂ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ನನಗೆ ಅನೀಮಿಯ, ಜೊತೆಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಬಂತು. ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ತಾತ್ಸಾರದಿಂದಾಗಿ, ತಕ್ಷಣ ನನಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ ಇಳಿಯಿತು ಆದರೆ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳು ಕೇಳದಾದುವು. ಕಿವಿ ತಜ್ಞರಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ತೋರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನಗೆ ಟಿಸಿಎಚ್ ಕೋರ್ಸಗೆ ಸೀಟು ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿದು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು, 'ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿರುವ ನರವನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರು, ಮಿಶನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ, ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಓದಿ ಟಿಸಿಎಚ್‌ನಲ್ಲಿ 87% ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಸರ್ಕಾರಿಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 100% ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ತಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇತರರು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 70 ರಷ್ಟು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಬರೆದು ತೋರಿಸಿದರೆ ಪೂರ್ಣಕವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರಿಂದಲೂ ಪಡೆಯಲಾಗದ ಪ್ರೀತಿವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ಈ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ.

ಈಗ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ತಮ್ಮನ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಅನಾದರಣೆಯಿಂದ ನೋವುಪಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಇವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಯಾರೂ ಆಸರೆಇಲ್ಲ. 'ನನಗೊಂದು ಮದುವೆಮಾಡಿ ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡಿ" ಎಂದರೆ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ತಮ್ಮನಿಗೆ ಹೊಲ, ಮನೆ, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಡಿಪಾಸಿಟ್ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿನಗೇನು ತಿಂಗಳು ಸಂಬಳ ಬರುತ್ತದಲ್ಲ ಸಾಲದೇ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿಗಂತೂ ನನ್ನ ತಮ್ಮನೇ ಮುದ್ದಿನ ಮಗ, ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆಯೂ ಅಷ್ಟೆ, ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತವಾಗಿದೆ. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುಸುತ್ತದೆ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಬೇಸರ ನಿರುತ್ಸಾಹ. ಶಾಲೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ,ಮನೆಗೆ ಹೋಗ ಬೇಕೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು 'ನಿನಗೆ ಕಿವಿಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ನಿನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿನ್ನ ಸಂಬಳದ ಆಸೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ನಿನಗೆ ಕಷ್ಟ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಸುಮ್ಮನೇ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಭವಿಷ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ನನ್ನ ಕನಸುಗಳು

ನನಸಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅವರು ಕೊಟ್ಟಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ. ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಅರುಂಧತಿ ಅವರೇ ನಿಮಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು! 75% ಕಿವುಡತನದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಟಿಸಿಎಚ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿ, ಈಗ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ, ಏಕೋಪಾಧ್ಯಾಯ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ, ಏಕೆ ಸಮಸ್ತ ಜನಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಶ್ಲಾಘನೆ ದೊರೆಯಲಿ.

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಣೆಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕೆಲವು ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿದರೋಗ. ಇದುವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿರುವ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಅವರು ಟೀಕೆಮಾಡಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸುವಂತೆ ಮಾತಾಡಿದಾಗ, ನೊಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಕೇಳಿದರೆ ಸಂತೋಷ. ಕೇಳದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಯೋಗ್ಯತೆ ಅಷ್ಟೇ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಖಿನ್ನರಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಪ್ಲೂಯಾಕ್ಸಿಟಿನ್ 20 ಮಿ ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.

ಮನೆಯವರಿಂದ ದೊರೆಯದ ಪ್ರೀತಿವಿಶ್ವಾಸ, ನೆರವು ನಿಮಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪೋಷಕರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲರು. ನಿಮ್ಮ ಇಲಾಖೆಯ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಲ್ಲರು, ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ಸಮೀಪದ ದೊಡ್ಡ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಲಯನ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್, ರೋಟರಿಕ್ಲಬ್ ಇವೆ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಅಂಗವಿಕಲ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಮದುವೆವಿಚಾರ, ನಿಮ್ಮ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಂಸಾರಮಾಡಬಲ್ಲ ವರನಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳು ಪರಿಚಿತರಲ್ಲಿ ಅಂತವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ದೊರಕಬಲ್ಲ,

ನಿಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿಸಿ. ಕಂಕಣಭಾಗ್ಯ ಕೂಡಿಬಂದರೆ, ನೀವೂ ವಿವಾಹಿತೆಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮದೇ ಮನೆ ಸಂಸಾರ ಮಕ್ಕಳು ದೊರೆಯುವಂತಾಗಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 19

ನಿಶಾ, ನಾನೀಗ ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಶೇಕಡಾ 90 ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ. ಅವರು 'ಇದು ಕೇವಲ ಸ್ನೇಹ ಸಲಿಗೆಯಷ್ಟೇ. ನಿನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದೆ. ಈಗ ಅವರು ಮದುವೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು (ಅವರಮನೆಯವರು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ) ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಅವರನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮರೆಯಲೇಬೇಕು, ಮನಸ್ಸು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ, ದೊಡ್ಡ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಕನಸು ಕಂಡವಳು. ಆದರೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡಲಿ? ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗೇ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದೆ, ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಬಯಕೆಗಳು, ಕಾಮನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ 'ಕಾಮ' ದೊಡ್ಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಾಕರ್ಶಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ 'ಕಾಮ' ನಮ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯಿತು, ಈಗ ಅದನ್ನು ನೀವು ಕಡಿದು ಹಾಕಲೇಬೇಕು, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ 'ಮದುವೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಶಿಷ್ಯೆಯೊಡನೆ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಅನೈತಿಕ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆತ ತಪ್ಪುಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ನಿತ್ಯ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ 'ಈ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಬಾರದಿತ್ತು. ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತೊಂದು ಇಂತಹ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.' ಆತನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಅವಿವೇಕಿಯಾದ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಥೂ ಎಂದು ಉಗಿಯಿರಿ.

ಕಾಲ ಸರಿದಂತೆ, ನೆನಪೂ ಮಾಸ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗ ಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನ, ಶ್ರಮ, ಶ್ರದ್ದೆ, ಎಲ್ಲಾ ಈ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೇ ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ, ಛಲದಿಂದ ಗುರಿಸಾಧಿಸಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ NEXITO 10 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಲವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಬಂದು ಕಾಣಿ. ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಸಮಸ್ಯೆ – 20

ನಾನು ಮಮತ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾಚಂಚಲ. ಈಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಮರುಕ್ಷಣ ಮತ್ತೇಲ್ಲೋ, ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡೋಣ ಎಂದು ಕುಳಿತರೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನ ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತರಂತೂ, ಅದು ಹಲವು ಇತರ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ನೆಗೆದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ತುಂಟ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ದೇವರನ್ನೊ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತರೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರು, ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು, ನಾಳಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರಗಳು ಜೇನು ಹುಳಗಳಂತೆ ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ನಿಜ ಮಮತಾ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವೇ 'ಚಂಚಲತೆ'. ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ 1500 ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಿದುಳಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನಾದರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ, ಆದರೂ ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾದ ವಸ್ತು, ವಿಷಯ, ಘಟನೆ, ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಾದರೂ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆಪೂರಕವಾದ ಅಂಶಗಳಾವುವು, ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತರುವ ಅಂಶಗಳಾವುವು ನೋಡೋಣ.

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಪೂರಕ		ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮಾರಕ	
1.	ಹಿತ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ	1.	ಉಪವಾಸ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು
2.	ಆರೇಳು ಗಂಟೆಗಳ ಸುಖವಾದ ಮತ್ತು ಭಂಗವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ	2.	ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು.

3.	ಶಾರೀರಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆ ನ್ಯೂನತೆ, ನೋವು ನರಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ.	3.	ಶಾರೀರಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನೀಮಿಯಾ ಇತರ ನ್ಯೂನತೆ ಕೊರತೆಗಳು. ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ನರಳಿಕೆ, ಹಿಂಸೆ.
4.	ಸಕರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ನೇಹ, ಸಂತೋಷ, ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ ಧೈರ್ಯ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ.	4.	ನಕರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ದುಃಖ ಬೇಸರ, ಆತಂಕ, ಭಯ,ಮತ್ಸರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಕೀಳರಿಮೆಗಳು.
5.	ಕಲಿಯುವ ಇಚ್ಛೆ, ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ, ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಆಸಕ್ತಿ. ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಛಲ	5.	ಕಲಿಯುವ ಇಚ್ಛೆ, ಆಸಕ್ತಿಇಲ್ಲ, ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಸಂಕೋಚ, ಹಿಂಜರಿಕೆ.
6.	ಕುತೂಹಲ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಸ್ತು ವಿಷಯ,ಕೆಲಸ.	6.	ಕುತೂಹಲ ಹುಟ್ಟಿಸದ, ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿಸುವ, ಅರ್ಥವಾಗದ, ಕಬ್ಬಿಣ ದಕಡಲೆಯಂತಹ ವಸ್ತು, ವಿಷಯ, ಕೆಲಸ.
7.	ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಪರಿಸರ, ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದಕೊಡುವ ಪರಿಸರ.	7.	ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾದ ಪರಿಸರ, ಶಬ್ದ, ಗಲಾಟೆ, ವಿಪರೀತ ಬಿಸಿ/ಚಳಿ, ಧೂಳು, ಕಸಕಡ್ಡಿ
8.	ಆಕರ್ಷಣೆ ವಿಕರ್ಶಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಬೇರೆವಸ್ತು ವಿಷಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.	8.	ಆಕರ್ಷಣೆ ವಿಕರ್ಶಣೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬೇರೆ ವಸ್ತು / ವಿಷಯ / ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ.
9.	ದೈಹಿಕವಾಗಿ / ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸ, ಆರಾಮವಿದೆ. ಆಯಾಸ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲ.	9.	ದೈಹಿಕ / ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸವಿಲ್ಲ ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ / ದಣಿವಿದೆ.

10.	ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದೆ.	10.	ಮನಸ್ಸು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತವಾಗಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಭಯ, ಭ್ರಮೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆ.
11.	ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಶ್ಲಾಘನೆ, ಬಹುಮಾನ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಿವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತರೆ, ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೆ, ಲಾಭವಿದೆ.	11.	ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಶ್ಲಾಘನೆ, ಪುರಸ್ಕಾರ ಲಾಭವಿಲ್ಲ ಟೀಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಅವಹೇಳನವಿದೆ.
12.	ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗುರಿಮುಟ್ಟುವ ಛಲವಿದೆ. ಕಲಿಯಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಕಟ ಆಸೆ ಇದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂದಿರಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತವಿದೆ.	12.	ಛಲ, ಉತ್ಕಟ, ಆಸೆ, ತುಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಆರಾಮವಾಗಿರಲು, ಕಷ್ಟ ಪಡದಿರಲು ಅಭ್ಯಾಸ ವಾಗಿದೆ.
13.	ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರ, ಯಾವುದೇ ನಶೆಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿವೆ.	13.	ಅನೇಕ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಇದೆ.
14.	ಸಂಗೀತ, ಓದು, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	14.	ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಹಾಗೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಮನರಂಜನೆ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತರುವ ವಸ್ತು / ವಿಷಯ / ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 21

ಗಿರಿಜಾ, 55 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ನಾವು ಮಾಡಿಲ್ಲದಿರುವ ತಪ್ಪನ್ನು ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಅಪವಾದ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ, ಇಲ್ಲ ನಾವು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಪರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದರೂ ಜನ ನಂಬುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪತಿಏನೋ, ನಾವು ಮಾಡೇ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೇಕೆ ಚಿಂತೆ, ಅಂದವರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಲಿ, ನಾವು ಹಾಯಾಗಿ ಇದ್ದುಬಿಡೋಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಂತರೆ, ಕುಳಿತರೆ ಜನ ಮಾಡಿರುವ ಆರೋಪ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆಇಲ್ಲ. ಊಟ ಸೇರುತ್ತಿಲ್ಲ, ದೇಹ ಕೃಶವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎದೆ ಢವಢವಾ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಅಳುತ್ತಾ ಕೂಡುತ್ತೇನೆ., ಧ್ಯಾನಮಾಡೋಣ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳೋಣ, ಈ ಆರೋಪವನ್ನು ಮರೆಯೋಣ ಎಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆರೋಪ ಏನು ಎಂದರೆ, ನನ್ನ ಪತಿ ಇಂಜನಿಯರ್, ಎಲ್.ಐ.ಸಿ. ಏಜೆಂಟರು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಪಾಲಿಸಿ ಮಾಡಿಸಿದವರು, ಯಾವಾಗ ಅವರು ಹಣ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೊ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ನೀವೇ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಅಪವಾದ ಬಂದಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಎದ್ದು ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇನೆ, ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿ ನಗುತ್ತಾರೆ ಎನಿಸಿ, ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಹುಚ್ಚೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಏನಾದರೂ ಮಾತ್ರೆ ತಿಳಿಸಿ. ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದರೆ, ಭಯ ಪಡಬೇಕು, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅಪರಾಧ ಮಾಡದಿರಲು, ಇದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಭಯ ಪಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಅಪರಾಧ ಮಾಡುವುದೇ ಸರಿ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಪರಾಧಮಾಡಿ, ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಸುಳ್ಳು ಆರೋಪ ಬಂದಿದೆ. ಆಗದವರು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದವರು, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿ, ನೀವು ಅಪರಾಧಮಾಡಿದ್ದೀರೆಂದು ನಂಬಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ. ನೀವೇಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು? ನೊಂದುಕೊಂಡು ಕೊರಗಬೇಕು?ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದವರಿಗೆ ಹೇಳಿ. ನಂಬುವವರು ನಂಬಲಿ, ನಂಬದಿರುವವರು ಬಿಡಲಿ, ಲೋಕದ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಯಾರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಹೇಳಿ, ನಿಜವಾದ ಅಪರಾಧಿಸಿಕ್ಕರೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮಾಣಿಕತೆ ಜನಜ್ಜಾಹೀರಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಲಿ. ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸತ್ಯಸಂಧತೆ ಬೇಗ ಹೊರಕಾಣಲಿ

ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ NEXITO 10 mg ಹಾಗೂ LONAZEP 0.5 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ, ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದೀತು, ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 22

ವೀರಸ್ವಾಮಿ, ಡಿಪ್ಲೋಮ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಿ, ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಶುರುವಾಯಿತು. ಮಗನ (ನನ್ನ)ಜೊತೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸತೊಡಗಿದರು. ಇದು ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿತು. ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದ ನನ್ನನ್ನು, ನನ್ನ ತಂದೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿದರು, ಅಲ್ಲಿಂದ ನನಗೆ ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ನಾನು ಯಾವುದೇ ಸಂಬಳ ತರುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗದೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಅನುಮಾನ ಶುರುವಾದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ತೀರಿಕೊಂಡರು, ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಬರುವ ಆದಾಯ ಸಾಲದಾಗಿದೆ. ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಅನಭವ ಇಲ್ಲ. ಜನರ ಜೊತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಲಸದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಫೀಸರ್‌ಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತಾರೋ, ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿಯ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿಗೆ ನಾನು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನೇ, ಮನಸ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ಬರೀ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು. ನನಗೆ ಈಗ 33 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂದು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ ನೀವೇ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ವೀರಸ್ವಾಮಿಯವರೇ, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಭ್ರಮೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರು. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ನಡುವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ಹೋಗಲಿ ಬಿಡಿ. ಅವರು ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದವರ ಮಾತು/ವರ್ತನೆಗೆ ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಡಿ. ನೊಂದು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡಿ.

ನೀವೀಗ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿದ್ದಾನೆ. ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬನ್ನಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಶ್ರದ್ದೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ

ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಅನಂತರ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡದೇ, ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜೀವನ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಕೆಲಸವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ. ವಿನಯ, ವಿಧೇಯತೆಯಿಂದ ನಾವು ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬಹುದು ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ. ಆಗೊಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಆಗತ್ತೆ. ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಛಲದಿಂದ ಎದ್ದು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 23

ಹಿರಣ್ಮಯಿ, ವಯಸ್ಸು 44 ವರ್ಷ. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದಲೂ ನನಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಇವು. ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನಫ್ರೆಂಡ್ 'ನಿನ್ನ ತಲೆಯ ಮುಂದಿನ ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗಿದೆ ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ, ತಲೆ ಬೋಡಾಗಿ, ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತೀಯ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿದುರಂತವಾಯಿತು. ಪಕ್ಕದ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯವರು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರು, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಜಗಳವಾಡಿ ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದರು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಭಯಪಟ್ಟೆ, ಈಗ ಭಯ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹೃದಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ರಕ್ತ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಎಲ್ಲ ಮಾಡಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ, ನ್ಯೂನತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು, ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು ನಿದ್ರೆ ಉತ್ತಮವಾಯಿತು, ಆದರೆ ಭಯ ತುಂಬಾ ಕಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್‌ಗಳು ಆಗುತ್ತವೊ ಎಂಬ ದಿಗಿಲು. ZOLSOMA S ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಚಟ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲವೇ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಭಯಹೋಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ.

ಪರಿಹಾರ: ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳಿಂದ, ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಅಪಾಯ ಎದುರಾಗಬಹುದು, ನಮಗೆ ಹಾನಿ, ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಸಹಜ. ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲುಗಳೆಲ್ಲ ಉದುರಿ ತಲೆ ಬೋಡಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ, ಅಗ್ನಿದುರಂತ ಹಾಗೂ ನೆರೆಯವಿನ ಜಗಳ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿತು ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಕಷ್ಟಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳು ಸೋಲು ನಿರಾಶೆ ಅವಮಾನಗಳಾದಾಗ, ದೇವರನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ, ದೇವರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡು ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದು ನಂಬಿ. ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ನಾಳೆ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಬಲ್ಲವರಾರು? ನಾಳೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸುವುದೇ ನಮಗೆ ಕ್ಷೇಮ.

ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಪ್ರೋಪ್ರೆನಲಾಲ್ 40 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾತ್ರೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು ಸೇವಿಸಿ. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಅರ್ಧಗಂಟೆಕಾಲ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಮಾಡಿ. ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ನಿದ್ರೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಏನಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ, ಪೇಪರ್‌ಓದಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳುವ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 24

ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ 52 ವರ್ಷ, ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೇ ವರ್ಷದಿಂದ, ಎರಡೂ ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂತರೆ, ಮೇಲೇಳಲು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೀಗಿರಲಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರು. ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟಿಗೆ ಒಬ್ಬರೇ ಹೋಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಭಾರದ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ನೀರುತರುವಾಗ, ಮುಗ್ಗರಿಸಿಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ, ಈ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಮೂಳೆತಜ್ಞರು, ಜಿಂದಾಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಆಯಿತು. ARTHRITIS ಇರಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. WYSOLONE ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚುದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ತಾಯಿ, ನನ್ನಿಂದ ನಿಮಗೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ, ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಊಟ ಬಿಟ್ಟು ಮಲಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನೇಕೆ ಬದುಕ ಬೇಕು? ಬೇಗ ಸಾಯಬಾರದೆ? ಎಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಸಲ ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚೈತ್ಯನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಅವರು ಹೀಗೆ ಒಂದೆಡೆ ಮುದುಡಿಮಲಗಿ, ದುಃಖಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಕರುಳು ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇನು ನರಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯೇ? ಕೀಲುಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯೇ, ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಭುಜದ ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತವಾಗಿದೆ. ಏಟು ಬಿದ್ದು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ, ಈ ರೋಗ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ವೈಸೋಲೋನ್ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಔಷಧಿ. ಅದರಿಂದ ನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. WYSOLONE ನಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ನೋವಿನಶಮನಕ್ಕಾಗಿ, ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಿ, RANTAC 150 mg ಜೊತೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲಿ. ಇದರಿಂದ ಅಸಿಡಿಟಿ ಅಲ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಭುಜದ ಚಲನೆ, ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿ. ಭುಜದಕೀಲಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬಹುದೇ ಎಂದು ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕೇಳಿ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಕೊಡುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕುವಾರಗಳ ಕಾಲ ನೋವುತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂತ್ವನ ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಬೇಕು. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಸಹನೆಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಸ್ಸಿಟಲೋಪ್ರಾಂ 10 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು, ನಿತ್ಯರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಜೊತೆಗೆ ಲೊರಾಜೆಪಾಂ 2mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತಿರದೇ ಏನಾದರೂ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲೂ ಹೇಳಿ, ಸಂಗೀತ ಶ್ರವಣ, ಭಜನೆ ಮಾಡುವುದು, ಓದು ಇತ್ಯಾದಿ. ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ, ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಲು ಹೇಳಿಕೊಡಿ

ಸಮಸ್ಯೆ - 25

ದೇವೇಂದ್ರಪ್ಪ, 50 ವರ್ಷ ಐದುವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವಿದೆ, ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ 38 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, 2 ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಅವಳಿಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ ಬೇಕು ಆದರೆ ನನಗೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಲಿಂಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಬೇಗ ಉದ್ರೇಕ ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ನೀರಸವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಎಂದು ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಬರುತ್ತವಲ್ಲ, ಅವು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಿಳಿಸಿ. ನಮ್ಮ ನಿರಾಶೆ, ಬೇಸರ, ದುಃಖವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ:

- ಖಿನ್ನತೆ ಭಯ, ಕೋಪದಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು.
- ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕ್ಲೇಶ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆಗಳು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸ ದಣಿವು. ಪ್ರೈವೆಸಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಹಣ / ಉದ್ಯೋಗ/ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ.
- ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ.
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ.
- ತೀವ್ರ ಶಾರೀರಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ
- ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ
- ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುವುದು. (ಅತಿರೊಸ್ಕ್ಲೀರೊಸಿಸ್)

ನಿಮಗೆ 50 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹರೋಗವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಬಂದಿರುವುದು ಸಹಜ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಇನ್ನು ಚಿಕ್ಕ

ವಯಸ್ಸು ಆಕೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯತೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ, ಚಿಂತೆಮಾಡಬೇಡಿ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಲೆವೆಲ್ ಚೆಕ್‌ಮಾಡಿಸಿ ಅದು 200 ಮಿ ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಣ್ಣುಗಳು/ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಕೆನೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ, ನಿತ್ಯಾವ್ಯಾಯಮ/ವಾಕಿಂಗ್‌ಮಾಡಿ. ದೇಹ ಫಿಟ್ ಆಗಿರಲಿ. ಮಧುಮೇಹದ ಹತೋಟಿಇರಲಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುವಾಗ, ಈ ಕೆಳಕಾಣುವ ಸಿದ್ದತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಮಲಗುವ ಮೊದಲು, ಅರ್ಧಗಂಟೆಕಾಲ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಆಗಿ. ಸಂಗೀತಕೇಳಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸರಸ, ಸಂಭಾಷಣೆಮಾಡಿ ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ದೈಹಿಕ ದಣಿವಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಫ್ರೆಶ್‌ಆಗಿ.
- ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀವಿಬ್ಬರೇ ಇರುವಾಗ, ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ. ಸರಸಸಲ್ಲಾಪ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮಾಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಮಾತು, ನೋಟದಿಂದ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಬೇಡ, ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಚೋದಕ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಗಳು, ತುಟಿಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀಮತಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಕೆಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ, ಆಕೆಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ನೀವು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಆಕೆಗೆ ಸುಖಾನುಭವವನ್ನು ನೀಡಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ನಡೆಯಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಗಳು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ, ಸಂಭೋಗಮಾಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಗಿ, ಉದ್ರೇಕ ಇಳಿದುಹೋದರೆ, ನೀವಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀಮತಿಯವರಾಗಲೀ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಸ್ಪರ್ಶದಾಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಸಂತೋಷಪಡಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ 1/2 ಗಂಟೆಯ ಮುನ್ನ SILDINOFIL 50 mg ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ ಇದು ಜನನಾಂಗದ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೀಮತಿಯ ದಾಂಪತ್ಯಸುಖ, ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಉದ್ದ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಮಾತು, ಸ್ಪರ್ಶ, ಸರಸ ಸಲ್ಲಾಪಗಳು ಆಕೆಯ ಸುಖ ಸಂತೋಷವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಗಮನಿಸಿ. ನಾನು ಬರೆದಿರುವ ಸುಖದಾಂಪತ್ಯ ಹಾಗೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಓದಿ. (ಪ್ರಕಾಶನ ನಮಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್, ಕ್ರೆಸೆಂಟರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – 1)

ಸಮಸ್ಯೆ - 26

ಮಲ್ಲಿಕಾ ಎಂ.ಎ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಬಿ.ಎ. ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ, ನನಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ. ಆದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಎಂದೂ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿದವನಲ್ಲ, ಎದುರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕರೂ ಹಲೋ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಅವನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ 3 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ನನಗೆ ಮತ್ತೆ ಫೋನ್‌ಮಾಡಿ, ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇನೆಂದ. ಆತ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯವನಾದ್ದರಿಂದ, ಮನೆಯವರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಅವನನ್ನು ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆ. ದಿನಾ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಿದ್ದ, ಒಂದು ದಿನ ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ನಿದ್ರೆಮಾತ್ರೆ ತೋರಿಸಿ, ನೀನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಸಾಯುತ್ತೇನೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿನ್ನೆದುರೇ ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಎಂದ ನಾನೇನು ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ, ಅಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ, ನಾನು ಫೋನ್‌ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆ. ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ, ನಾನು ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವನ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ನನಗೋಸ್ಕರ ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದ ಅವನ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ನಾನು ಪ್ರಭಾವಿತಳಾದೆ. ಈಗ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಆತ ನನ್ನನ್ನು ಅವಾಯಿಡ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾನೇ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ, ದಿನಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದವನು. ಈ ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಾನು ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೆ. ಫೋನ್ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಕಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಊರಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ನೋಡಲು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ನಾನು ತುಂಬ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ದಿನವಿಡೀ ಅವನದೇ ಯೋಚನೆ. ಅವನ ಮಾತುಗಳೇ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ, ಓದಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕೊರಗುತ್ತೇನೆ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತೇನೆ, ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ ಹೇಳಿ.

ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಬೀಜಬಿತ್ತಿ, ಅದು ಚಿಗುರೊಡೆಯುವಾಗ ಆತ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ನೀವು ಅವನ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಈಗ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಖುಷಿಪಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮೊದಲು ಆತನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದ ನಿಮ್ಮನ್ನು, ಈ ರೀತಿ ನೋಯಿಸಿ ಪ್ರತೀಕಾರ ತೋರಿಸಿರಬಹುದೇ? ನೀವು ಆತನನ್ನು ಮತ್ತೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ಕೇವಲ ಫೋನ್ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿ, ಅವನ ಧ್ವನಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಆತನು ನಿಮ್ಮ

ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಬಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಳಿಸಬಲ್ಲ, ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯನೇ ಯೋಚಿಸಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇಡೀ ಜೀವನವಿಡೀ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಗಂಡನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸ ಬೇಡವೇ. ಪ್ರೀತಿಯ ಗುಂಗಿನಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ವಾಸ್ತವ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂ.ಎ.ಮುಗಿಸಿ, ಉದ್ಯೋಗಮಾಡಿ, ಆಮೇಲೆ ಮದುವೆ, ಗಂಡನ ಚಿಂತೆಮಾಡುವಿರಂತೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 27

ಜ್ಯೋತಿರಾಣಿ, ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ 50 ವರ್ಷ, ಅವರಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಬಿಪಿಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಸದಾಸುಸ್ತು ಸೊಂಟನೋವು, ಮೈಕೈ ನೋವು ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ದೂರ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲೂ ಮಲಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಗಲುಹೊತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡೊಲ್ಲ. ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾತಾಡಬೇಕು, ಏನು ಮಾತಾಡಬಾರದೆಂಬ ಜ್ಞಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ನಾವಿಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೆ ಈಗ 20 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಮದುವೆಯ ವಿಚಾರ ಬಂದರೆ, ಅಳುತ್ತಾರೆ. 'ನೀನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನಗತಿ ಏನು'. ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಾನೇಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅಮ್ಮ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಆ ಕಡೆಗೆ ಎತ್ತಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾನೇ ತೊಳೆಯುತ್ತೇನೆ. 'ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಮದುವೆಮಾಡು, ಸೊಸೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಎಂದರೆ. 'ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಸೊಸೆಯರು ಯಾರೂ ಅತ್ತೆ ಮಾವನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ, ಗಂಡನನ್ನು ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬೇರೆಮನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಸುಖವನ್ನಷ್ಟೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಮ್ಮ ಹೇಳುವುದು ನಿಜ ಅಲ್ಲವೇ ಸರ್. 'ನಾನು ಹೆಚ್ಚುದಿನ ಬದುಕಬಾರದು' ಎಂದು ಅಮ್ಮ ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಅಮ್ಮನಿಗೋಸ್ಕರ ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರಿಗೆ ಇದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ರೋಗಿ, ವೃದ್ದೆ ಅಮ್ಮನಿಗಾಗಿ ನೀನು ನಿನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ, ನಿನ್ನ ಅತ್ತಿಗೆ ನಿನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ನನ್ನ ಮದುವೆ ಮಾಡು ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳು. ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ ನೀವೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಮಾಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೆಲ್ಲ ಒತ್ತಡತಂದು, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ. ಡಯಾಟಿಸ್ ಬಿಪಿ ಥಟ್ಟನೆ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಫಿಟ್ಸ್ , ಲಕ್ವ, ರಕ್ತನಾಳಗೂ ಕಿರಿದಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ವಿಷಮ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ನರಳಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ನರಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಇಡೀ ಮನೆಯವರು ಬಳಲುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಔಷಧಿ, ವೈದ್ಯರ ಖರ್ಚು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ

ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಬಂದಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಾಗಿ, ನಿರಾಶಾವಾದ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತವೆ. ತಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಲ್ಲದೆ ಅನಾಥಳಾಗುತ್ತೇನೆ. ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಈ ನಿರಾಶಾವಾದದ ಫಲಶೃತಿಗಳು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಎಸ್ಸಿಟಲೋಪ್ರಾಂ10 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲೋಸುಗ, ನೀವು ಮದುವೆಯಾಗದೇ ಉಳಿದರೆ, ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಾರು. ನಿಮ್ಮ ಅಣ್ಣ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ನೀವು ಬೇಡದ ಅವಲಂಬಿತೆಯಾಗುತ್ತೀರಿ, ಬಿಟ್ಟಿ ಕೆಲಸದವಳಾಗುತ್ತೀರಿ, ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ, ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳು, ನಿಮ್ಮದೇ ಸಂಸಾರ ಬೇಡವೇ ಯೋಚಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಮಗಳ ಮದುವೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಗ ಸುಧಾರಿಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 28

ಪೂವಮ್ಮ, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ, ಮನೆಕೆಲಸವನ್ನಾಗಲೀ, ಶಾಲೆಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ , ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಮಕ್ಕಳು ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಟೀಚರ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಸಿಗ್ನಲ್ ಬಳಿನಿಂತಿದ್ದಾಗ, ಅಲಂಕಾರ ಮಡಿಕೊಂಡು, ಹಾವಭಾವಗಳಿಂದ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳ ಬಳಿಗೆಹೋಗಿ, ಲೈಂಗಿಕಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಶಿಖಂಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಇವರದು ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ ಎಂದಳು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಆ ದಿನದಿಂದ ದೇವರು ದೇವತೆಗಳ ಫೋಟೋ ನೋಡಲಿ, ಯಾವುದೇ ಸುಂದರ ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರನ್ನು ನೋಡಲಿ, ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ನೋಡಲಿ ವೇಶ್ಯೆ –ಸೂಳೆ–ಶಿಖಂಡಿ ಎನ್ನುವ ಪದಗಳು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅಪಾರ ದೈವಭಕ್ತಿ, ಪ್ರತಿ ಸೋಮ, ಶುಕ್ರವಾರ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡದೇ, ನೀರನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಸಂಜೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಕಾಲ ಶ್ಲೋಕಗಳು, ದೇವರ ನಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಯಾರಿಗೂ ಅನ್ಯಾಯ ಮೋಸ ವಂಚನೆಮಾಡಿಲ್ಲ, ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ನಂಬಿಬಾಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಂಥವಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಎಂದು ಮರುಗುತ್ತೇನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ, ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನನಗೆ, ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಬಹುದೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಢವಗುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಲೇಟಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿರಬಹುದು, ಅವರನ್ನು ಯಾರೂ ಅಪಹರಿಸಿರಬಹುದು, ಆಗ ಫೋನ್ ಬಂದರೆ, ಅಪಹರಣಕಾರರ ಕರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ವಿಪರೀತ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಫೋನ್ ಎತ್ತಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದ ಏಳಲು ನಡೆಯಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಮೈಬೆವರಿ, ಉಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಯೆಲ್ಲ ತೋಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ, ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು ನಗಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೇವರಧ್ಯಾನ ಮಾಡಮ್ಮ, ನೀನೇ ಹೇಳುತ್ತೀ ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ – ಭಯವೆಲ್ಲ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಂತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಮಾಡುವ ನನಗೆ ದೇವರು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಯಾರ ಬಳಿಯಲ್ಲೂ ಹೇಳಿ ಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಪಾಪದ ಹೊರೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಳವಳ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಪೂವಮ್ಮನವರೇ, ನಿಮಗೆ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಮನೋರೋಗವಿದೆ (obsessive compulsive disorder and anxiety disorder) ಬೇಡದ, ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ, ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಹೊಲಸು ಯೋಚನೆಗಳು ಪದಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು ಬೇಡ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಗೀಳು ಮನೋರೋಗದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅನುಮಾನಗಳು, ದ್ವಂದ್ವಗಳು, ಕೆಲವು ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡಗಳೂ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಗಿಲ ಚಿಲಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿದ್ದೀನೋ ಇಲ್ಲವೋ, ರುಜುವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿದ್ದೇನೊ ಇಲ್ಲವೋ, ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ದ್ವಂದ್ವ-ಅನುಮಾನಗಳು, ಮಾಡಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಹೇಳಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ತದ್ವಿರುದ್ಧದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ವಿಪರೀತ ನೀರು ವ್ಯಯಮಾಡಿ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು, ಓಡುವ ರೈಲು ಬಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯಬೇಕು, ಮಹಡಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೂಕಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದು, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಅತಿಸಾಂದ್ರತೆಯ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು (ಡೆಟಾಲ್, ಹರ್ಪಿಕ್) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಗೀಳು ಮನೋರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ವಿಕೃತ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹೊಣೆ ನಿಮ್ಮದಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸಿಟಿನ್ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರಕಾಲ ಆನಂತರ 2 ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡೋಣ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಮಾತ್ರೆ 80 mg ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಅವಧಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ. ಭಯವಾದಾಗ ಪ್ರೋಪ್ರೆನಲಾಲ್ 40 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕುಳಿತು ಮೈಯನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಓಂಕಾರ ಹೇಳಿ, ಭಯತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷಕರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದಿ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಡೈವರ್ಟ್ ಆದರೆ, ಭಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 29

ನನ್ನ ಹೆಸರು ವಾಸಂತಿ. ನನಗೆ 18 ವರ್ಷದ ಮಗಳಿದ್ದಾಳೆ, ಬುದ್ದಿಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. 35 ಅಥವಾ 40 ಮಾರ್ಕ್ಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಂಟು, ಒಂಭತ್ತನೆ ಕ್ಲಾಸ್ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದಳು ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿಯನ್ನು ಮೂರು ಸಬ್ಜೆಕ್ಟನಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದಳು, ಎರಡುಸಲ ಕಟ್ಟಿ, ಒಂದು ಸಬ್ಜೆಕ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದಳು, ಮೂರನೇಸಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಟ್ಟಿದರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನಿಂತು ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ, ನಿತ್ಯ ಹೊಸರೀತಿಯ ಬಳೆ, ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಾಳೆ. ದುಡ್ಡು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಿ ಬೇಡಿ ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಹಾವ ಭಾವಗಳಿಂದ ಅವರನ್ನು ಆಕರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹುಡುಗರ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾಳೆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ, ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಹುಡುಗರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಡ್ರಾಪ್ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ, ಸ್ವೀಟ್ಸ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಕೊಡಿಸು ಎಂದು ಕೇಳಿ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಮಾಡು, ದಿನಾ ಊರೆಲ್ಲ ಸುತ್ತಾಡಿಸು, ಭಾನುವಾರ ಪಿಕ್‌ನಿಕ್‌ಗೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡುಹೋಗು ಎಂದು ನಾಚಿಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಗೊತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗರು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು 'ರಮ್ಯ ಈ ರೀತಿ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಂಟಿ ಹುಡುಗರಾದ ನಮಗೇ ನಾಚಿಕೆ, ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಧೈರ್ಯ. ಈಗ ಕೆಟ್ಟ ಹುಡುಗರ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ, ನೀವೇ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ.ನಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ರಮ್ಯಾ ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಏನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಏನು ಗತಿ. ಬುದ್ದಿಹೇಳಿ.' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಅವಮಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಹೋದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವಳಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನೆ ಸುತ್ತಾಡಿದರೆ, ಅವರು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಸ್ವೀಟ್ಸ್ ಕೊಡಿಸಿದರೆ ಏನು ತಪ್ಪು ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಪಾಯದ ಅರಿವೇ ಅವಳಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ನಿನ್ನನ್ನು ಕೆಡಿಸಿದರೆ ನಿನ್ನ ಬಾಳೇ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದಲ್ಲೇ ಎಂದರೆ, 'ಏನಿಲ್ಲ ಅದೆಲ್ಲ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೇನಾದರೂ ಕೆಡಿಸಲು ಬಂದರೆ, ಪರಚಿಕಚ್ಚಿ ಹೊಡೆದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ರಮ್ಯಾ ಹೆದರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳೇಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಬುದ್ದಿ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಳು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇತರ ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಸರಿ ತಪ್ಪು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ? ಮಾತಾಡುವುದು ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು, ಚೆಲ್ಲು ಚೆಲ್ಲಾಗಿವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಇದುವರೆಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಹುಡುಗನನ್ನೂ

ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರು ಮುಟ್ಟಲು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೆ, ಇವಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು? ಅವಳ ತಂದೆಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ, ಕೆಲವು ಸಲ ಅವಳಿಗೆ ಹೊಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆಗ ಅತ್ತು ರಂಪಾಟಮಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಮತ್ತೆ ಅದೇ ನಡೆವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾಳೆ, ತಂದೆಯನ್ನು ದ್ವೇಶಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ವಾಸಂತೀ ಅವರೇ, ನಿಮ್ಮಮಗಳಿಗೆ Below Average IQ ಇದೆ ಅಂದರೆ ಸಾಧಾರಣಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬುದ್ದಿಮಟ್ಟ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಹರೆಯ ಬಂದಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು, ಪುರುಷರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕು, ಫ್ಯಾಶನ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಓಡಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳು ಅವಾಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಅವಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಸಿನೇಮಾ, ಟಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಲವ್ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ಕೈಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಡಾಡುವುದು, ಪಾರ್ಕು, ಪ್ರವಾಸಿಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುವುದು, ಹೋಟೆಲ್, ಐಸ್ಕ್ರೀಂ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು. ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುವುದು ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ರಮ್ಯ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ವಿವೇಚನೆ ಕಡಿಮೆ. ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಹಠಮಾರಿತನವನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.

ಈಗ ನೀವು ಆಕೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಅರ್ಥಮಾಗುವಂತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. 18 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಸಂತೋಷ / ಖುಷಿಪಡುವ ಆಕರ್ಶಣೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅವಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟರೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಇರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಹಚ್ಚಿ. ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿ, ಸಂಗೀತ, ಕಸೂತಿ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಏರ್ಪಾಟುಮಾಡಿ, ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹೊಡೆದು, ಬಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಭಯಪಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವಳಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ರಿಸ್ಪಿರಿಡಾನ್‌ಪ್ಲಸ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಪ್ರತಿರೋಧ ಸಿಟ್ಟು, ಮೊಂಡತನ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 30

ನಮ್ಮ ಮಗ ನಮಗೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ದೊಡ್ಡಮಗ, ಮೊದಲನೆಯಮಗ ಎಂದು ಬಹುಮುದ್ದಾಗಿ ಸಾಕಿದೆವು. ಎಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿತನಕ ಬಹುವಿಧೇಯ ಮಗನಾಗಿದ್ದ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ. ಪಿಯುಸಿ ಗೆ ಬಂದ ದಾರಿತಪ್ಪಿದ. ಸಹವಾಸ ದೋಷ. ಓದುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟ, ಸದಾ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್, ಬೈಕು, ಸುತ್ತಾಟ, ಮನೆಗೆ ಇಷ್ಟಬಂದಾಗ ಬರೋದು, ನಮಗೆ ಎದುರು ಉತ್ತರ ಕೋಡೋದು ಶುರುಮಾಡಿದ. ಅಟೆಡೆಂನ್ಸ್‌ಶಾರ್ಟೆಜ್ ಎಂದು, ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಮೆಮೋಬಂತು. ಟೀಚರ್ಸ್ ಆಬ್ಸೆಂಟ್ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮೇಲೆ ಆರೋಪಹೊರಿಸಿದ, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್‌ಗೆ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದ. ಅವರು ಪೋಲೀಸ್ ಕಂಪ್ಲೆಂಟ್ ಕೊಟ್ಟರು, ಇವನು ಅರೆಸ್ಟ್ ಆದ. ಎರಡು ದಿನ ಪೋಲೀಸ್ ಲಾಕಪ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ, ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡಿಸಿದೆವು. ಆ ಕಾಲೇಜು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಅಲ್ಲೂ ಅದೇ ಕಥೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಯಿತು. ಆ ಕಾಲೇಜು ಬಿಟ್ಟು ನಾನು ಓದೊಲ್ಲ, ಓದಿಯೇ ಉದ್ದಾರ ಆಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ನಾನು ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಂದ. ಅವನ ಫ್ರೆಂಡ್ ತಂದೆ ರಿಯಲ್‌ಎಸ್ಟೇಟ್ ಬಿಸಿನೆಸ್ಸಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ. ಅವನ ತಾಯಿ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತೆ ಇಟ್ಟು ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಕೊಟ್ಟಳು. ದುಡ್ಡು ಸಂಪಾದಿಸಿದ. ಹೇಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಡಿ, ಅಮಾಯಕರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹಣಕೊಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋದು. ರೆಕಾರ್ಡ್ಸ್ ತಿದ್ದಿ, ಬೇರೆಯಾರಿಗೋ ಮಾರಾಟ ಮಾಡೋದು, ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಜಮೀನನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಮೂವರಿಗೆ ಮಾರೋದು ಸುಳ್ಳು ವಂಚನೆ ತಟವಟವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೈಗೂಡಿಸಿ ಕೊಂಡು. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ತಾಯಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ಹಣವನ್ನು ವಾಪಸ್ ಕೊಟ್ಟ. ಬೈಕ್ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು. ಕಾರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬಿಸಿನೆಸ್ ಎಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ತಮಿಳುನಾಡು –ಆಂಧ್ರ ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ತಿರುಗಾಡಿದ, ಫೈವ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿವಾಸ. ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಗರ್ಲ್ಸ್, ಎಲ್ಲಾ ಅವನಿಗೆ ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಬಂದಾಗ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಖರ್ಚಿಗೆಂದು 10, 12 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಕೊಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಹೇಳಿ, ನಾನು ಕಾಲೇಜುವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದರೆ, ಈಗಲೂ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗೆ ಅವನ ಮುಂದೆ ಕೈಯೊಡ್ಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಿತ್ತು, ಈಗ ನೋಡು ಲಕ್ಷಲಕ್ಷ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ರಿಯಲ್ ಎಸ್ಟೇಟ್ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಡೌನ್ ಆಯಿತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಕಳೆದು ಕೊಂಡ. ಕಾರು ಬೈಕುಮಾರಿದ. ಅನೇಕ ಜನ

ನಮ್ಮಮನೆಗೆ ಬಂದು 'ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಎಲ್ಲಿ? ನಮಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಡಬೇಕಿತ್ತು' ಎಂದು ಕೇಳತೊಡಗಿದರು ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಾಕಾಯಿತು. 'ಬಿಸಿನೆಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಡಲ್ ಅಮ್ಮ, ಹಣ ಎಲ್ಲೂ ಹೋಗಿಲ್ಲ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಪರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮಾರಾಟ ಎಂದರೆ ಕೊಳ್ಳುವವರೇ ಇಲ್ಲ. ಅರ್ಧ ಬೆಲೆಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ಹಣಕೊಡು, ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಮತ್ತೆ ಆಕೆಯ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಹೋದ, ಅಡವಿಡುವ ಬದಲು ಮಾರಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದು ಸಲ ಅರ್ಜೆಂಟಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿ ನಮ್ಮ ಕಾರುತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದವನು, ಎರಡು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಡ್ಯಾಮೇಜ್ ಆಗಿದೆ. ಗೆರಾಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ರಿಪೇರಿ ಆದ ಮೇಲೆ ತರುತ್ತೇನೆ ಎಂದ. ಆರ್‌ಸಿಬುಕ್ ಕೊಡು, ಇನ್ಸ್ಶೂರೆನ್ಸ್‌ರವರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. 1ಲಕ್ಷ ಕಾಂಪೆನ್ಸೇಶನ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದ, ಇನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳು, ಕಳೆಯಿತು ಕಾರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ, 'ಏನೋ ಏನಾಯಿತೋ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, 'ಡ್ಯಾಮೇಜ್ಡ್ ಕಾರು, ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಾರಿಬಿಡಬಹುದು ಅನಿಸಿತು. ಮಾರಿದೆ, ದುಡ್ಡು ಆಮೇಲೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ' ಅಂದ, ಸುಮ್ಮನಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಈಗ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಇಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅಲೆಯುತ್ತಾನೆ. ಸ್ನೇಹಿತನ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ರೂಮಿನಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಎದ್ದಿರುತ್ತಾನೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನ ಪಾಲಿನ ಆಸ್ತಿಕೊಡು. ಇಲ್ಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ಲಕ್ಷ ಸಾಲಕೊಡು, ನಾನೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂದ. ಯಾರು ಎತ್ತ ಎಂದ ವಿಚಾರಿಸಿದೆವು. ಅವಳು ಪತ್ತೆಯಾದಳು. ಅವನನ್ನು ಆಕೆ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಇವನ ಗುಣ ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡ ಅವಳು ಹೋದ ತಿಂಗಳು ಇವನೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಬಿಟ್ಟು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಒಪ್ಪಿದ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಇವನು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಿನವಿಡೀ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು, ದುಡ್ಡಿಗೆ ಪೀಡಿಸುವುದು, ಆಸ್ತಿಕೊಡು ಎಂದು ಕೇಳುವುದು. ತಾಯಿಯನ್ನು ನನ್ನನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬಯ್ಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮೊನ್ನೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಾಯಿಯ ಕತ್ತು ಹಿಸುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ನಾನು ಪೋಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಶನ್‌ಗೆ ಫೋನ್‌ಮಾಡಿ, ಪೋಲೀಸರನ್ನು ಕರೆಸಿ, ಅವನನ್ನು ಹೆದರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಈಗ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಉರಿದು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂದು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಜೈಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಮಗೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?

ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ಮಗ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಕ್ಕೆ (Anti-social personality disorder) ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸ್ವಾರ್ಥ, ಹೇಗೋ ಸುಖಪಡಬೇಕು, ನೀತಿನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಕವಡೆ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ. ಇತರರ ಭಾವನೆ, ನೋವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗದಿರುವುದು. ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳು, ಪಡೆದ ಶಿಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯದಿರುವುದು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ.

- ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಾನಿ.
- ಪಾಲಕರು ಅತಿಪ್ರೀತಿ, ಮುದ್ದು, ಅತಿ ಶಿಸ್ತು ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.
- ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರ ಅನಾದರ ಪರಿಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಶಿಕ್ಷೆ ಅವಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು.
- ಸಮಾಜ ವಿರೋದ ನಡೆವಳಿಕೆ, ಗುಣದೋಷದ ನಡೆವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ಪರಿಸರ. ಸುಳ್ಳುಕಳ್ಳತನ, ಮೋಸ, ವಂಚನೆ ಮಾಡಲು ಸಹವಯಸ್ಕರ ಪ್ರೇರಣೆ.
- ಪ್ರೀತಿವಿಶ್ವಾಸ ಆಸರೆಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುವುದು.
- ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಧೂಮಪಾನ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಇರುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ದೋಷ ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರನ್ನು ತಿದ್ದುವುದುಕಷ್ಟ. ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ, ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು (ರಿಸ್ಪಿರಿಡಾನ್, ಕಾರ್ಬಮಜೆಪಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕೊಡಬಹುದು.

ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಇವರನ್ನು ಉಪಾಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಬೇಡಿಕೆ/ಬೆದರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಜಗ್ಗಬಾರದು. ಮನೆಯ ಜನರೆಲ್ಲ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಆತನ ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಫಿಡವಿಟ್ ಮಾಡಿ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮ್ಮಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ ಆತನನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು, ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕು ಎಂಬ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ಹಣ ಒಡವೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಮಸ್ಯೆ - 31

ಸುಜಯ್. ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾಗಿ 16 ವರ್ಷಗಳಾದವು. 15 ವರ್ಷ ಮತ್ತು 12 ವರ್ಷದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ. ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಊಟ ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆ, ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಅವರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತೆ ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ಕಥೆ. ಕುಡಿದಾಗ ಗಲಾಟೆಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಪ್ರೀತಿವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆ ಅನುಕೂಲಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಕೊರತೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿನೆಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಹಣಕಾಸಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಣ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮಗ್ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಕಷ್ಟ ಬರಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಸರಿ ತುಸುಕೋಣ ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಕುಡಿಯುವ ಕೆಟ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಾವು ಊರಲ್ಲಿ ತಲೆಎತ್ತಿ ನಡೆಯದಂತಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವರಿಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯಾವುದೋ ಘಟನೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬಿದ್ದಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇವರ ಅಣ್ಣಂದಿರು, ಅಕ್ಕ ತಂಗಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಕುಡಿದು ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ದುಡ್ಡು ನಾನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ ಯಾರು ನನಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೊತೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ, ನನ್ನ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಬೇಕಾದರೆ. ನಾನಿರುವ ಹಾಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಯರೂ ಬೇಡ.' ಎಂದು ಕೂಗಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಹಿಂಸೆ ಎಂದರೆ, ದೊಣ್ಣೆ ಹಿಡಿದು ನಿಂತು ಕೊಂಡು, ನನ್ನ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ, 'ನಿನ್ನ ಮಿಂಡ ಯಾರು ಹೇಳು ಅವನನ್ನು ಹೊಡೆದು ಸಾಯಿಸಿಬಿಡಬೇಕು' ಎಂದು ಬೀದಿಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕೇಳುವಂತೆ ಅರಚುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜೀವನವೇ ಬೇಡ ಎನಿಸಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅನಾಥರಾಗುತ್ತಾರೆಂಬ ಯೋಚನೆ ಬಂದು. ಆ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ. ಒಮ್ಮೆ ಅವರನ್ನು ಮಂಗಳೂರಿನ ಡೀ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದೆವು. 21 ದಿನ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬನ್ನಿ ಎಂದರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡುವುದು ಇವರೇಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?'

ಪರಿಹಾರ: ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಚಟದ ಒಂದು ನಮೂನೆ ಇದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬಿಂಜ್ ಡ್ರಿಂಕಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಶುರುಮಾಡಿದರೆ. ವಿಪರೀತ ಇತಿಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕುಡಿಯುವುದು, ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು. ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಂದು ಅವಧಿಯತನಕ ಕುಡಿಯದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿದಾಗ ತಮ್ಮ ಮಾತು, ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಸಂಶಯದ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹೆಂಡತಿಯ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ, ನೆರೆಹೊರೆ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಪಡುವುದು. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮವಿರುದ್ಧ, ಇದ್ದಾರೆ. ತಮಗೆ ಕೇಡು ಬಗೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಂಬುವುದು ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೋ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾರೆ, ತಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯಾರೋ ಲಪಟಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ತೇಜೋವಧೆಮಾಡಲು ಸಂಚು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು alcohol induced paranoid disorder ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಔಷಧಿ ಬೇಕು ಊಟದಲ್ಲಿ Rispiridone ಸಿರಪ್, ಅನ್ನು ಮೊದಲು ಮೂರುದಿನ 2ಮಿಲಿ. ಆನಂತರ ಮೂರುದಿನ 3ಮಿಲಿ, ಆ ಬಳಿಕ 4ಮಿಲಿ. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಿ. ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವ ಇದು. ವಾಸನೆ/ರುಚಿ ಇಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧಿದಿಂದ ಅವರ ಆಕ್ರಮಣ ಶೀಲತೆ, ಕೆಟ್ಟಮಾತು. ನಡವಳಿಕೆ, ಸಂಶಯ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಅವರ ಮನವೊಲಿಸಲು ನೀವೆಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. Deaddiction ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ. ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ಅನಂತರ ಕುಡಿತ ಮರುಕಳಿಸದಿರಲು ಸೋಡಿಯಂವಾಲ್ ಪ್ರೊಯೇಟ್ ಡೈಸಲ್ಫುರಾಂ, ಅಕಾಂಪ್ರೊಸೇಟ್ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಅವರು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಫಿಡವಿಟ್ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಅವರ ಕುಡಿತದ ಚಟ ಮತ್ತು ಕುಡಿದು ಅವರು ಮಾಡುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಆಜ್ಞೆ ನೀಡುವಂತೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು. ಪೋಲೀಸರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು, ಡಿ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಸಮಸ್ಯೆ - 32

ಶಾಲಿನಿ, 44 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಎರಡು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪಿಯುಸಿ ಮುಗಿಸಿ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓದದೇ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ 12 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದ ಗಂಡ. ಪ್ರತಿದಿನ ನನಗೆ ನರಕ ದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದ. ಬಂದ ಸಂಬಳದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ. ತಾನಾಯಿತು ತನ್ನ ಸುಖವಾಯಿತು. ನೀನು ಹೇಗಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದವನಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅವನು ಆಸೆಪಟ್ಟಾಗಲೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಮೈಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ನನ್ನ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಹಣ, ಮನೆ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಹೋದರೆ 'ಹೆಂಗಸು ನೀನು, ನಿನಗೇನು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ. ಹೆಂಗಸರ ಬುದ್ದಿ ಮೊಣಕಾಲ ಕೆಳಗೆ. ಹೋಗು, ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನೋಡು ಹೋಗು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗು ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು 'ನನ್ನ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲ, ನೀನು ಮಾಡಿದ ಹಾದರಕ್ಕೆ ದೇವರು ಅದರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ,' ಎಂದು ಸಾಯುವ ತನಕ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಹೋದ. ಒಂದು ದಿನ ಕುಡಿದು ತೂರಾಡುತ್ತಾ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಲಾರಿಯ ಚಕ್ರದ ಕೆಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಸತ್ತ. ನನ್ನ ಮುತ್ತೈದೆತನ ಹೋದ ದುಃಖವಾದರೂ, ಈ ಕುಡುಕ ಗಂಡನ ಕಾಟ, ಹಿಂಸೆ ತಪ್ಪಿತಲ್ಲ ಎಂದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಉಸಿರುಬಿಟ್ಟೆ. ಗಂಡನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಖಾಸಗೀ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನವರು ಅನುಕಂಪದಿಂದ ನನಗೆ ಅಟೆಂಡರ್ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟರು. ಬೀದಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಬೇಕಾದ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ದಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೋಗದೇ, ಗಂಡನ ಆಣತಿಯಂತೆ, ಬೇರೊಬ್ಬ ಗಂಡಸನ್ನು ತಲೆಎತ್ತಿ ನೋಡಿ ಮಾತಾಡಿಸಲು ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೆಂಗಸರು, ಗಂಡಸರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಲು, ಸ್ನೇಹದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿಧವೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ಸಲುಗೆ ತೋರಲು ಅನುಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಗಂಸಡಸರನ್ನು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವಷ್ಟು, ನನ್ನ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳವಷ್ಟು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದೆ. ಕೆಲವರು ನನ್ನ ವಿಶೇಷ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿದ ಆಮಿಷಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ. 'ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾ ಮಾನವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಗಟ್ಟಿ ಹೆಂಗಸು' ಎಂದು ಬಂಧುಗಳು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವ ನನ್ನ ಮಗ ನನ್ನನ್ನು ಟೀಕೆ

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. 'ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಪ್ಪನಂತೆ ನನ್ನ ಶೀಲವನ್ನೇ ಶಂಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಪ್ಪನಂತೆ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾನೆ. ಕುಡಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ 'ನಿನ್ನಿಂದ ನಾನು ತಲೆಎತ್ತಿ ತಿರುಗುವಂತಿಲ್ಲ.' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಮ್ಮ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಏನು ಫ್ಯಾಶನ್ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನಿನಗೊಬ್ಬ ಮಲತಂದೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಎಂದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 'ನೀನು ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಸೀರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಉಡುಪನ್ನು ತೊಡಬಾರದು, ಕುಂಕುಮ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಹೂವು ಮುಡಿಯಬಾರದು, ವಿಧವೆಯಂತಿರಬೇಕು. ಎಂದು ಅಪ್ಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇವನಾರು ನನಗೆ ಅಪ್ಪಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ? ಅಪ್ಪನ ಕಾಟ ಹೋಗಿ, ಮಗನ ಕಾಟ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅವನೂ ಮುನಿಸಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ದೇವರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯಬಹುದಿತ್ತು. ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡು, ಬೈಸಿಕೊ ಎಂದು ದೇವರು ನನಗೆ ಶಾಪ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮ ಸವೆಯಬೇಡವೇ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಪರಿಹಾರ: ಶಾಲಿನಿ ಅವರೇ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಸಹಾನುಭೂತಿಗಳು. ಕುಡಕ ಮತ್ತು ಸಂಶಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಗಂಡನಿಂದ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಗಂಡನ ಸಾವಿನ ನಂತರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಸಂಪಾದಿಸಿ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಿದೊಡ್ಡವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವ, ನಿಮ್ಮವರ್ತನೆ, ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಟೀಕಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಂದಲೂ ಈಗ ನೋವು ಪಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗನೂ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ವೇಷಭೂಷಣ, ನಿಮ್ಮ ಧೈರ್ಯದ ನಡವಳಿಕೆ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಜನರ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿದೆ. ವಿಧವೆಯಂತೆ ನಿರಾಡಂಬರವಾಗಿರಬೇಕಾದವಳು, ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡಿದರೆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅನೇಕ ಗಂಡಸರ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮತ್ತ ಕೊಂಕು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸೀತಾ ಮಾತೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯಭಿಚಾರದ ಆರೋಪ ಬಂತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ, ವರ್ತನೆಗಳು ನೋಡುಗರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗಂತ ವಿಧವೆಯ ರೀತಿ ಬಿಳಿ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟು, ಹಣೆ ಬರಿದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡಿ ಎಂತಲ್ಲ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚಿಸಿ,

ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಅಥವಾ ಇತರರ ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದಿರಲು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ಮುನಿಸಿಕೊಂಡ ಮಗನ ಮನ ಒಲಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸಿಟಿನ್ 20 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಸೋದರನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗನಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿ. ಹಿಂದಿನ ಕಹಿ ನೆನಪುಗಳು ಬಂದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕೆಲವಾದರೂ ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 33

ನೀರಜ, ವಯಸ್ಸು 40 ವರ್ಷ. 22ನೇ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಯಿತು ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಆಯಿತು. ನನ್ನನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿದ ಅವನಿಗೆ ಏನನ್ನಿಸಿತೋ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡದೇ ಮಲಗಿದ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ, 'ಹುಡುಗಿ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ನನಗೆ ಬೇಡ' ಎಂದ. ಮದುವೆಯಾದಾಗ, ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥವಾದಾಗ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೆಯಾ' ಎಂದು ನಾವು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಸ್ತಿಕೆದಾರರು ಕೇಳಿದಾಗ 'ಆಗ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಲಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಆಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಳೋ ಏನೋ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಇವಳು ನನಗೆ ಸರಿಯಾದ ಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲ' ಎಂದ! ಡೈವೋರ್ಸ್ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಹೋದವನು ಮತ್ತೆ ತಿರುಗಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮನೆಯವರೂ ಕೆಟ್ಟ ಜನ 'ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಹುಡುಗಿ ತೋರಿಸಿ ಇವಳನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದರು' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಗೂಬೆ ಕೂರಿಸಿದರು. ಒಡವೆ, ವಸ್ತ್ರ, ಹಣ ಯಾವುದನ್ನೂ ವಾಪಸ್ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. 'ಪೋಲಿಸರಿಗೆ ಕಂಪ್ಲೆಟ್ ಕೊಡಿ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ, ನ್ಯಾಯ ಕೇಳಿ, ಎಂದರು ಜನ. ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದವರು 'ಅಯ್ಯೋ ಪೋಲೀಸು, ಕೋರ್ಟು, ಅದರ ಖರ್ಚು ಇಲ್ಲದ ಹಗರಣ ಏಕೆ? ಈಗಲೇ ಇಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು, ಗೌರವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಕೋರ್ಟಗೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಣ, ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ. ಇವಳ ಅದೃಷ್ಟವೇ ಇಷ್ಟು ಏನು ಮಾಡಲಾದಿತು' ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾದರು. ಅನಂತರ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾದವ, ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಯಾರನ್ನೋ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದ ಅವನ ಮನೆಯವರು ಬಲವಂತ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರು. ನನ್ನನ್ನು ಆತ ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ತಾಯಿ ತುಂಬಾ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದೆವು. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ನನ್ನ ತಂದೆ, ಅಣ್ಣಂದಿರ ಸಾಂತ್ವನದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡೆವು. ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದೆವು. ಅಮೇಲೆ ನಾನು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆದ ಆಘಾತವನ್ನು ಮರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟೆ. ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಮರುಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಎಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳುವ ಗಂಡುಗಳು ಅಥವಾ ಎರಡನೇ, ಮೂರನೇ ಮದುವೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವ ನನ್ನ ತಂದೆಯಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದ ಗಂಡುಗಳೇ ಬಂದ್ದದನ್ನು ನೋಡಿ ಮದುವೆ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಯಿತು. ಮದುವೆಯಾಗಬಾರದು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿದೆ.

ನಾನು ಓದಿದ್ದು ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿ ಅಷ್ಟೆ. ನನಗೆ ಎಂತಹ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೀವೇ ಊಹಿಸಿ. ಸೇಲ್ಸ್‌ವುಮನ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನೋ, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನೋ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಮಗು-ಬಾಣಂತಿಯ ಆರೈಕೆ, ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೌಸ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಎರಡೂವರೆ ಸಾವಿರ ಸಂಬಳಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ 10 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ, ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟವರೇ ಏನಾದರೂ ನೆಪ ಹೇಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲವೇ ಅಣ್ಣಂದಿರ ಜೊತೆ ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅಣ್ಣಂದಿರೇನೋ ನನ್ನವರು. ಆದರೆ ಅತ್ತಿಗೆಯರು! ನನ್ನನ್ನು ಹೊರೆ, ಬೇಡದ ಅತಿಥಿ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗಂಡನನ್ನು ಬಿಟ್ಟವಳಿಗೆ ಎಂತಹ ಮರ್ಯಾದೆ? ನಾನೊಬ್ಬಳು ಸಂಬಳವಿಲ್ಲದ ಬಿಟ್ಟಿ ಕೆಲಸದಾಕೆಯಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕು ಹೀಗೇ ಬರೀ ನೋವು, ಅಪಮಾನ, ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಂಥವರು ಏಕೆ ಬದುಕಬೇಕು. ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡವಾಗಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಾನೊಂದು ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಏಕಿರಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ನೋವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ನನ್ನ ತಮ್ಮ, ನಾನು ಬಹಳವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವ ತಮ್ಮ ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಟಿವಿ, ಟೇಪ್ ರೆಕಾರ್ಡರ್, ರೇಡಿಯೋ ರಿಪೇರಿಗಾರನಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಪ್ರತಿಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಹೊಸ ಸೀರೆಯ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮನೆಯವರಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಅಣ್ಣಂದಿರು ಮತ್ತು ಅಪ್ಪ ಎಲ್ಲ ಜುಗ್ಗರೇ. ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಬಿಚ್ಚಲು ಸಿದ್ದರಿಲ್ಲ. ಹತ್ತು ಸಲ ಕೇಳಿದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು, ಸಂಕಟಪಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ತೆಗೆದುಕೊಡುವಂಥವರು. ಸದಾ ನಗುತ್ತಾ, ನಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಕುಡಿತದ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸಂಪಾದಿಸುವ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಪಾದನೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಗಿರಾಕಿಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೇಳಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿಯಲು ಸಾಲ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಲ ತೀರಿಸಲು ಮೋಸ ಮಾಡಲು ಕಲಿತಿದ್ದಾನೆ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಹೆಸರು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅಣ್ಣಂದಿರು, ಅತ್ತಿಗೆಯವರು ಅವನನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲೋ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ, ಯಾವಾಗಲೋ ಮನೆಗೆಬರುತ್ತಾನೆ. ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೇ ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ಎಂದು ನಾನು ಅವನಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದುಕೊಟ್ಟು, ಊಟ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಖರ್ಚಿಗೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ಕೊಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಬಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಅವನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಬೇಡ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹಾಳಾಗಿಹೋಗಲಿ, ಸಾಯಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಐದಾರು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿದೆವು. ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿಯಲು ಶುರುಮಾಡಿದ. ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಸರ್. ಸಹವಾಸದಿಂದ ಸನ್ಯಾಸಿಕೆಟ್ಟ ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ಅವನು ಕುಡಿಯಲು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಡಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಕೆಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏನೂ ಮಾಡುವುದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ನನ್ನ ಗೋಳಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಬರೆದು ನಿಮಗೆ ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

ನೀರಜಾ ಅವರೇ ನಿಮ್ಮ ನೋವು, ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಮದುವೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಮೋಸ, ವಂಚನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಖ, ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮರುಮದುವೆ ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಗಗನಕುಸುಮವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ತೌರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿಗೆ, ಅಣ್ಣಅತ್ತಿಗೆಯರಿಗೆ ಭಾರವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಓದಿರದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಸಂಘಟಿತ ಕಾರ್ಮಿಕರಂತೆ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳಕ್ಕೆ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತರಲ್ಲ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವುದಂತೂ ದುಸ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗುವ ಭಯ ಅಥವಾ ಸಂಭವನೀಯತೆಯ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸ, ಉದ್ಯೋಗ, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆಫೀಸ್ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸರ್ಕಾರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಲವು ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೆರವು–ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತಾ ನೋಡಿ.

ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಮ್ಮನ ವಿಚಾರ. ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಇದೆ ಈಗಾಗಲೇ ಒಮ್ಮೆ ಕೊಡಿಸಿ. ಆತ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಎಂದಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಡಿಅಡಿಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ. ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಡಿಅಡಿಕ್ಷನ್‌ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ.

1. ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿ ಮಾಡಬಹುದು.

2. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಒಂದು ವಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಗ್ಗುತ್ತವೆ.

3. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು, ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು. ಉದಾ : ಅಸಿಡಿಟಿ. ಅಲ್ಸರ್, ಲಿವರ್‌ಹಾನಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸೋಂಕು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ, ಖಿನ್ನತೆ ಆತಂಕದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಪರಧಿಯ ನರ ತಂತುಗಳ ಹಾನಿ (Peripheral Neuropathy) ಇತ್ಯಾದಿ.

4. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸನ್ನಿವೇಶ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

'ನಾನು ಮತ್ತೆ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಆರ್ಥಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು. ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನಂಬಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಲು 'ಡೈಸಲ್‌ಫುರಾಂ' 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ನೀಡಬೇಕು. ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ ವಾಸನೆಯಿಂದ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಬಿಪಿ ತಗ್ಗುವುದು, ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅಕಾಂಪ್ರೊಸೇಟ್, ನಾಲ್‌ಟ್ರಾಕ್ಸೋನ್‌ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಮನೆಯವರು, ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸದೆ, ದ್ವೇಷಿಸದೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯವರಿಂದ ತಿರಸ್ಕೃತರಾಗಿ ಅವಮಾನಿತರಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆ ನೋವು / ದುಃಖ ಮರೆಯಲು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಗೆ ಮತ್ತೆ ಶರಣಾದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕುಡಿತದ ಚಟ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು ಶೇಕಡಾ 50 ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಉಳಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಚಟ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿರಾಶರಾಗದೇ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಡಿಅಡಿಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಮ್ಮನನ್ನು ಡಿಅಡಿಕ್ಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 34

ಸುಧಾ, ವಯಸ್ಸು 30 ವರ್ಷ. ಕಳೆದ 3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ನನಗೆ ಸಂತೋಷವೇ ಇಲ್ಲ. ಗಾಬರಿ, ಭಯ ಜಾಸ್ತಿ. ಏನಾಗುತ್ತದೆ, ಏನು ಕಷ್ಟ ಬರುತ್ತದೋ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರು ನಗುತ್ತಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ದುಃಖ, ಬೇಸರ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆ ದಿನವೂ ಬೆಳಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದೀಪ ಹಾಕದೆ ಕತ್ತಲಲ್ಲೇ ಇರೋಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಮೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ, ಗೌರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೊಬ್ಬ ನಿಷ್ಪ್ರೋಜಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಂತವರನ್ನು ದೇವರು ಏಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಯಾರಿಗೂ,ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರದೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ದೂರ, ಮನುಷ್ಯರು ಇರದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡೋಣ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ತಂಗಿಯರು ನನ್ನವರಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿದ ಮನೋವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ Depresssion - ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಶೇಕಡಾ 20ರಿಂದ 30 ರಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಬೇಸರವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮಾತ್ರೆ – ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಸಾವು ಬರಲಿ ಎಂದು ನಿತ್ಯಾ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ, ಗಂಡ–ಮಕ್ಕಳ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಬೇಗ ಸತ್ತರೆ ಯಾರೂ ಅಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಪೀಡೆ ತೊಲಗಿತು ಎಂದು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಏನು ಕಾರಣ . ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಧಾನದಿಂದ, ಖಿನ್ನತೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಿದುಳಿನ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ, ಡೋಪಮಿನ್, ಸೆರೋಟೊನಿನ್ ನರವಾಹಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಖಿನ್ನತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ರಕ್ತದ T3 T4 TSH ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂದಾದರೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾತ್ರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಥೈರೋನಾರ್ಮ್) ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಡೋಪಮಿನ್–ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ ಇದೆ. ವೆನ್‌ಲಾಫ್ಲಾಕ್ಸಿನ್, ಮಿಟ್ರಾಜೆಪಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ

ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ–ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಬೇಸರಪಡದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ.ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ECT) ಯೂ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಸಿಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 8 ರಿಂದ 10 ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರಬೇಡಿ. ಏನಾದರೂ ದೈಹಿಕ / ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿ. ಖಿನ್ನತೆ ಗುಣವಾಗುವಂಹ ಕಾಯಿಲೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 35

ಸುಶೀಲ, 50 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ನಡುರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ, ಏನೋ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಮದ್ದು, ಮಾಟ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ನನಗೆ ಆಗದವರು ಯಾರೋ ಮದ್ದು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ, ಮಾಟ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಕಡೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ.ಹೌದು, ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನ ನಿಜ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಾಟ ಒಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ದು ತೆಗೆದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಕತೆ. ನನಗೊಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗನಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಿದೆವು. ಫಿಟ್ಸ್ ನಿಂತಿತ್ತು ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಯಲಿಲ್ಲ 20 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀರಿಕೊಂಡ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರ, ದುಃಖ. ಯಾವ ತಾಯಿಗೆ ಮಗನ ಸಾವು ದುಃಖ ತರುವುದಿಲ್ಲ ನೀವೇ ಹೇಳಿ. 'ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗ ಸತ್ತದ್ದೇ ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತು. ನಾವು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಅವನನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು ನೀನೆ ಹೇಳು' ಎಂದು ನನ್ನ ಗಂಡ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನನ್ನದು ಹೆತ್ತಕರುಳು. ಇದ್ದವನೊಬ್ಬ ಗಂಡು ಮಗ. ಹೇಗೋ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗಂಡಂದಿರ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು 'ನನ್ನ ಗಂಡ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ನನ್ನ ಅತ್ತೆ ಮಾವ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಊಟ – ಬಟ್ಟೆ ಶೋಕಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಗಂಡ ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಾಂಬು ಸಿಡಿದರೂ ಬೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ, ಅಳುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಗಟ್ಟಿಗುಂಡಿಗೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಈತ ರಕ್ತಮಾಂಸಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮನುಷ್ಯನೇ ಅಥವಾ ಉಕ್ಕು ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವನೇ ಎಂದು ಅನುಮಾನ ಬರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಆಗಾಗ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದುಂಟು. ನನ್ನ ತಂಗಿಯೊಬ್ಬಳಿದ್ದಾಳೆ ಮೂದೇವಿ. ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮಾತಾಡಿದ್ದೇ ನಾನು ಕಾಣೆ. ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ತನ್ನ ಇಲ್ಲದ ಕಷ್ಟ ನೋವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಒಳ್ಳೆಯವನು ಸಾಧು ಪ್ರಾಣಿ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಲು ಅಕ್ಕರೆ. ಅಂತಹ ಗಂಡ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ನೀನು ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಎಂದು ನನ್ನ ತಂಗಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನನ್ನು ನೋಡು ಕಲ್ಲುಗೊಂಬೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆಗಾಗ ಸಿಟ್ಟು ಕೋಪವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಗುಡುಗಿ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತೇನೆ. ಗುಡುಗಿದರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದೂ ಗೊತ್ತು. ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರಬೇಕು. ಚಟ ಬೆಳೆಸದ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ

ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿ. ನಿಮಗೆ ಮದ್ದು ಮಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತು. ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುವಂತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಸುಶೀಲಾ ಅವರೇ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಮಿದುಳಕಾಂಡದಲ್ಲಿ RAS - ರೆಟಿಕುಲರ್ ಆಕ್ಟಿವೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಅಂತ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಸ್ತಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ. ನೀವು ರಾತ್ರಿ 10ಕ್ಕೆ ಮಲಗುವ ಹಾಗೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6ಕ್ಕೆ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, 10ಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಾಕೇಂದ್ರ ಸ್ವಿಚ್ ಆನ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6ಕ್ಕೆ ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ, ಭಯ ದುಂಖ ಕೋಪಗಳಿದ್ದಾಗ, ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅರಕ್ಷಿತ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ ನೋವುಗಳಿದ್ದಾಗ ನಿದ್ರಾ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ವಿಚ್ ಆನ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಬಂದರೂ ಸುಖವಾದ, ಭಂಗವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರದೇ ಮಂಕಾಗೇ ಇರುತ್ತೆ. ಮೈ ಮನಸ್ಸುಗಳೂ ವಿರಮಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗನ ಸಾವು; ಇದ್ದಾಗ ಅವನು ಮತ್ತು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟ, ನೋವುಗಳು, ಗಂಡಂದಿರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದಾದ ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳು, ಗಂಡನ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ ತಂಗಿಯ ಗೋಳು ಇವೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಜೊತೆಗೆ 50ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಬು ಕೊಡಬಹುದು. ಮದ್ದು ಮಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಹಾಗೆಲ್ಲ ಮಾಡಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ:

ಮಲಗುವ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ – ಚಟುವಟಿಕೆ– ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ, ನಿಧಾನಗತಿಯ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿ.

ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರಲಿ.

ನಿರ್ಮಲಚಿತ್ತರಾಗಿ ಮಲಗಿ. ನಾಳೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿದ್ದೆ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಏನಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ, ಪೇಪರ್ ಓದಿ. ಕಣ್ಣು ಬಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ.

- ಗಲಾಟೆ ಶಬ್ದವಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ತಿಂಗಲ ಕಾಲ LORAZEPAM 2 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ. ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.
- ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ತರುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು, ಸಾವು, ನಿರಾಶೆ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಅವುಗಳು ಘಟಿಸಿದಾಗ ಅವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 36

ನನ್ನ ಮಗಳು ವೀಣಾಪಾಣಿ. ವಯಸ್ಸು 22 ವರ್ಷ. ಬಿ.ಕಾಂ ಪದವೀಧರೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಮಗಳೆಂದು ಬಹುಮುದ್ದಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದೆವು. ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣೆ, ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣೆ. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಳು ಗಳಿಸಿರುವ ಬಹುಮಾನಗಳು ಮೂರು ಶೋಕೇಸುಗಳನ್ನು ತುಂಬಿವೆ. ಅಲಂಕಾರ ಪ್ರಿಯೆ, ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ರೂಪ. ಫೈನಲ್ ವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅದೇ ಕಾಲೇಜಿನ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಳು. ಅವನು ಪುಣೆಯವನು. ಅಪ್ಪ ಇಲ್ಲ, ಅಮ್ಮ ಇದ್ದಾಳೆ. ಒಂದಷ್ಟು ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಆಸ್ತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಆದಾಯದಿಂದಲೇ ಜೀವನ ನಡೆಯಬೇಕು. ದೂರದ ಊರು, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಜನ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆಬೇರೆ. ಅವನು ಬೇಡಮ್ಮ ಎಂದೆವು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಾಗಿ ಹಠ ಹಿಡಿದಳು. ಉಪವಾಸ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಮಾಡಿದಳು. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೌನಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಎರಡು ಸಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಗೋಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗದೇ ನಾವೇ ನಿಂತು ಮದುವೆ ಮಾಡಿದೆವು. ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗಂಡಿನ ಅಮ್ಮ ಮದುವೆಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ವಿನಯನ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಬಂದಿದ್ದರು. ನಾವೂ ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಪತ್ರಿಕೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹ್ವಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಿಂಟ್ ಮಾಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು. ಪುಣೆಗೆ ಹೋದಳು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅವಳಿಗೆ ವಿನಯನ ದುಷ್ಟತನದ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಅವನಿಗೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಕುಡಿದು ಬರುವುದು, ಅಮ್ಮನನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದು., ಇರುವ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಮಾರಿಹಣ ಕೊಡು ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಇವನ ನಿತ್ಯ ಕಾಯಕವಂತೆ. ನೀನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರು ಸಂಪಾದಿಸು. ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗುವುದು ಸುಲಭ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಅವಳನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದನಂತೆ. ಬಂದ ಸಂಬಳವನ್ನು ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡನಂತೆ. ಇವಳು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಒಡವೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅವನ ಜೇಬು ಸೇರಿದವು. ಅವಳಿಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಕದಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಡೆದು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದನಂತೆ. ಪುಣೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಹುಡುಗಿಯರ ಸಹವಾಸವಿದೆಯಂತೆ. ನಾನು ಗಂಡಸು ಎಷ್ಟು ಜನ ಹೆಂಗಸರ ಸಹವಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಅದನ್ನು ಕೇಳಲು ನೀನಾರು ಎನ್ನುತ್ತಾನಂತೆ. ಇವಳನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಬಯ್ಯುತ್ತಾನಂತೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದಳು. ನಾವು ಕೂಡಲೇ ಹೋಗಿ ವಿನಯನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕಂಡೆವು. ಪಾಪ ಆಕೆಗೆ

ತುಂಬಾ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮಗನ ದುಷ್ಟತನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೋಗಿಬಿಡಿ, ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೆ ಇವನು ಅವಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಲೂ ಹೇಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದರು. ನಾವು ವೀಣಾಳನ್ನು ವಾಪಸ್ ಕರೆದುತಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಾವಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ವಿನಯ್ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಎರಡು ದಿವಸಗಳು ಕಾದಿದ್ದು ಅವನನ್ನು ನೋಡದೆಯೇ ಬರಬೇಕಾಯಿತು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು "ನೀವು ಮೋಸ ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ. ವಿನಯ್ ಒಳ್ಳೆಯವನಲ್ಲ. ಕುಡುಕ, ಲಫಂಗ" ಎಂದರು. ಆದರೆ ವೀಣಾ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ರಾಗ ಬದಲಿಸಿದ್ದಾಳೆ. 'ನಾನು ಪುಣೆಗೆ ವಾಪಸ್ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ವಿನಯ್ ಒಳ್ಳೆಯವನೇ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ತಿದ್ದುತ್ತೇನೆ. ಅವನಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಲು ಇನ್ನೊಂದು ಛಾನ್ಸ್ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.' ಎನ್ನಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. 'ನಾವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಪರಿಪರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿರುವಾಗ' ವಿನಯನನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಅವನ ತಾಯಿಯೇ ಹೇಳಿರುವಾಗ ನೀನು ದೂರದ ಪುಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನರಳುವುದು ನಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ' ಎಂದೆವು. ವೀಣಾ ಮಂಕಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿನಯನ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಏನಾದರೂ ಹೇಳಲು ಹೋದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಿರಿಚಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನನ್ನು ಪುಣೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಿಡಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್ ರೆಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಅವಳನ್ನು ತಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿ.ಕಾಂ. ಓದಿರುವ ಹುಡುಗಿ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ, ವಿನಯನ ದುಷ್ಟತನದ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟು ನರಳಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತಿಲ್ಲ. ಇದೇನು ಕುರುಡು ಪ್ರೇಮವೇ. ಅವಳಿಗೆ ಮನೋರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೇ? ವಿನಯನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜೀವನ ಮಾಡು ಎಂದು ಅವಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪರಿಹಾರ: ಹೌದು ನೀವು ಊಹಿಸಿರುವುದು ಸರಿ. ವೀಣಾ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಕುರುಡಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ವಿವೇಚನೆ ಗ್ರಹಣ ಬಡಿದಿದೆ. ಈಗ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರೀತಿಸುವಾಗ ಹುಡುಗ –ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕಂಡರೂ ಅವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲೇ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುರೂಪವಾಗಲೀ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನ್ಯೂನತೆಗಳಾಗಲೀ, ದುಷ್ಟ ನಡವಳಿಕೆಗಳಾಗಲೀ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯವನ್ನು, ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ಈ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿನಯನ ದುಷ್ಟತನದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು

ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಿ ಅವಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಅವಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಸಮೀಪದ ಮನೋವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. 'ನೀನು ಇಲ್ಲಿದ್ದೀಯಾ. ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ ವಿನಯ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲಿ. ಫೋನ್ ಬಂದರೆ ಆ ರೀತಿ ಹೇಳು. ನಾವೆಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಲು, ಹೆಂಗಸರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳೋಣ. ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಆತ ನಿನಗೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿ ಹೇಳಲಿ, ಆಮೇಲೆ ನಾವು ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಆತ ಬದಲಾಗಿದ್ದಾನಾ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬದಲಾದರೆ ಸಂತೋಷ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ನಿನಗಿರುವ ಮೋಹವನ್ನು, ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಪುನರಾವಲೋಕನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.' ಎಂದು ತಿಳಿಯ ಹೇಳಿ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಹನೆಯಿಂದ ಅವುಳಲ್ಲಿ ನೀವು ತರಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 37

ನನ್ನ ಹೆಸರು ವರುಣ್, 17 ವರ್ಷ. 2ನೇ ಪಿಯುಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ನಾನು 9ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಹುಡುಗಿ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸತ್ತಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡೆ. ನಾನೇ ಹೋಗಿ ಹೆಣವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ನೆರವಾಗಿದ್ದೆ. ಅವಳ ಮುಖ ವಿಕಾರವಾಗಿತ್ತು. ತುಂಬಾ ಮುದ್ದಾದ ಹುಡುಗಿ. ಏನಕ್ಕೋ ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಮನೆಯವರ ಗೋಳಾಟ ನೋಡಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗಿನಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಭಯ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಸಾವಿನ ಯಾವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಲಿ ನೋಡಲಿ ಜೀವ ಜಗ್ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ನಿಂತಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟಂತೆ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಏನೋ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಹುಡುಗಿ ದೆವ್ವವಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ಜನ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ನನಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಭಯವಾಯಿತು. ಒಂದು ಸಲ ಆಕೆಯನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮಾಡಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆಕೆಯ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನೇನೋ ಮಾತಾಡಿದನಂತೆ. ಬಳೆಬೇಕು, ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿದನಂತೆ. ಹುಡುಗಿಯಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದೆನಂತೆ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವಳ ದೆವ್ವ ಬಂದಿದೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಜನ ತಿಳಿಸಿದರು. ವರುಣ್‌ಗೆ ವಾಣಿ ದೆವ್ವ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಜನ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ನನಗೆ ಅದೊಂದು ನೆನಪೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಡಿದರು. ಮೈಮೇಲೆ ಬಾಸುಂಡೆಗಳು ಬಂದವು. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲದಂತೆ ಐದು ಪೂಜೆಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇದಾದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಓದಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಭಯ. ಯಾರಾದರೂ ಸತ್ತರೆ, ಸತ್ತ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿದರೆ ನಾನೂ ಸಾಯುತ್ತೇನೆಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬರೆಯಲು ಹೋದರೆ ಕೈ ನಡುಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಚಂಚಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಸುಮ್ಮನೆ ತಿರುಗಬೇಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಗಾಬರಿಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ 'ಪುಕ್ಕಲ' ಎಂದು ನಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾನೂ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸತ್ತುಹೋಗಲೇ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಣಿಯ ಮುಖ, ಸತ್ತದೇಹದ ವಿಕೃತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಬೇಡಪ್ಪಾ ಖಂಡಿತಾ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಪುಣ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ನನ್ನ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರು

ದೆವ್ವವಾಗುತ್ತಾರ? ದೆವ್ವ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ.? ಅದು ಬದುಕಿರುವವರನ್ನು ಏಕೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನಂಥವರ ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದರೆ ವಾಣಿಯ ದೆವ್ವಕ್ಕೆ ಏನು ಲಾಭ. ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದರೆ ದೆವ್ವಕ್ಕೆ ನೋವಾಗುವುದೇ? ದೆವ್ವ ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕಾಡಬಾರದು. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ವರುಣ್, ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳ ನಂಬಿಕೆ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವರು ಅಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಕೊಲೆ, ಅಪಘಾತ, ದುರಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತರೆ, ಹಾಗೆ ಸತ್ತವರ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಅಲ್ಲೇ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಯಸ್ಸು ತೀರುವ ತನಕ ಅಲೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ತುಂಬಾ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಸತ್ತವರೂ ದೆವ್ವವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ತಮೇಲೆ ಆ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಾದವರ ಮೇಲೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ದೆವ್ವದ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ದೆವ್ವಗಳು ತುಂಟಾಟ ಮಾಡುತ್ತವೆ.ಅಮಾಯಕರನ್ನೂ, ಮುಗ್ಧರನ್ನೂ, ಹೆದರುವವರನ್ನೂ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತೊಂದರೆಕೊಟ್ಟು ಖುಷಿಪಡುತ್ತವೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಳಿಸಿ ಜನರ ಗಲಿಬಿಲಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತವೆ. ದೆವ್ವಗಳು ಕಾಮರೂಪಿಗಳು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಧರಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಕೃತ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆದರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ದೆವ್ವ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾದ ಯುವಕರನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅವರ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿ ಅವರನ್ನು ಷಂಡರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಗಂಡು ದೆವ್ವಗಳು ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಬೆತ್ತಲು ಮಾಡಿ ಖುಷಿಪಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೆವ್ವಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಂದು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ದೆವ್ವಗಳು ಸ್ಮಶಾನ, ಮುರುಕು ಮಂಟಪ, ಪಾಳು ಬಂಗಲೆಗಳು, ಖಾಲಿ ಕಟ್ಟಡಗಳು, ಸತ್ತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಣಸೇ ಮರದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ಬೆದರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ದೆವ್ವ ಕಂಡೆ. ದೆವ್ವದ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸನಲ್ಲಿ ಭಯ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರ ಮೈಮೇಲೆ ದೆವ್ವ ಬಂದಾಗ ಅವರು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸಾದರೆ ಹೆಂಗಸಿನಂತೆ, ಹೆಂಗಸಾದರೆ ಗಂಡಸಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು, ಕೂಗಿ, ಕೇಕೆ ಹಾಕುವುದು, ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನು ಹೊಡೆದು ಬಡಿದು ಬೆದರಿಸುವುದು. ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ಸತ್ತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳುವುದು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ

ಬಂದಿರುವುದೋ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ದೆವ್ವಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ಜನ ನಂಬತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲ ಜನರ ಕಲ್ಪನೆ, ಊಹಾಪೋಹ, ದೆವ್ವ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಅಥವ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೊಗಳೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಥವ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭ್ರಮೆಗೊಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ದೆವ್ವ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವುದು, ದೆವ್ವ ಬಂದಂತೆ ಆಡುವುದು ಮಾತಾಡುವುದೆಲ್ಲ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಆಡುವ ನಾಟಕ. ಸ್ವಸೂಚನೆಯಿಂದಲೋ ಇತರರ ಬಲವಾದ ಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ದೆವ್ವ ಬಂದಂದತೆ ಆಡಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ದೆವ್ವಗಳಿವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ದೆವ್ವ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷ ಸಂರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೆ. ಮನೋ ಸೂಚನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದುರಿಂದ ಅವರು ಅತಿಮಾನವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುಪ್ತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೀಸಲು ಶಕ್ತಿ ಆಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ದೆವ್ವ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಜನರನ್ನು ನಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅನುಕೂಲ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ/.ಳೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ದೆವ್ವ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ದೆವ್ವ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಆ ಮಹಿಳೆ.

- ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಜಗಜ್ಜಾಹೀರು ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅವರನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ ಸಂತೋಷಪಡಬಹುದು. ಸಮಾಜ ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಅದುಮಿಟ್ಟ ಸಿಟ್ಟು / ಕೋಪ / ದುಃಖ / ಭಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆದು, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು.
- ಕರ್ತವ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಿಕ್ಷೆ, ಅವಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಾನು ಆಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಮರೆಯುತ್ತದೆ. ತನಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಸತ್ತಮೇಲೆ ಏನೂ ಉಳಿಯದು. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೆಲ್ಲ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

ವರುಣ್ ಅವರೇ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ಹುಡುಗಿಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಿರಿ. ಅವಳು ದೆವ್ವವಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಜನ ಹೇಳುವುದನ್ನ ಕೇಳಿದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಬಿತು. ಆಕೆಯನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮಾಡಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಂಡು ಆಕೆಯ ದೆವ್ವ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಂದಂತೆ ಆಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿತು ಅಷ್ಟೆ. ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆ ನಿಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಈಗ ನೀವು ದೆವ್ವ ಇಲ್ಲ, ಅದೆಲ್ಲ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ನೀವು ಯಾವ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಂದಲೂ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಈ ಪತ್ರ ತೋರಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ಬರೆದಿರುವ ಪುಸ್ತಕದ 'ದೇವರು, ದೆವ್ವ ಇರುವುವೇ ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವುವೇ' ಕೊಂಡು ಓದಿ. ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಓದಲು ಕೊಡಿ. ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಹಾಗೆ Propranolal TR 40 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ 2 ತಿಂಗಳ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 38

ಮಹಂತೇಶ ಮೂರ್ತಿ, ನನಗೆ 18ನೇ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನ ಜಾತಕವನ್ನು ಜ್ಯೋತಿಷಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೆ. ಆತ ನಾನು 50ನೆ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳಿದ. ಈಗ ನಾನು ಹೆಲ್ಪರ್ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರೈವೇಟ್ ಆಗಿ ಬಿ.ಎ. ಕಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಆಯಸ್ಸು ಐವತ್ತೇ ವರ್ಷ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬೇಸರವೂ ಆಗಿದೆ; ಭಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಕಳೆದರೆ, ಒಂದು ದಿನ ಆಯಸ್ಸು ಮುಗಿಯಿತು. ನಾನು ಸಾಯುವ ದಿನ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಎನಿಸಿ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಸಾವು ಬರಬಹುದು? ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಸಾಯುತ್ತೇನಾ, ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಸಾಯುತ್ತೇನಾ, ನಾನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀನಾ. ನನ್ನನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕೊಲೆ ಮಾಡಬಹುದಾ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಯೋಚನೆಗಳು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಅನಗತ್ಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಬೇಡ, ಬರುವುದು ಬೇಡ ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸುಂದರವಾದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ನಾನು ಐವತ್ತಕ್ಕೆ ಸಾಯುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ವಿಧವೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅಪ್ಪನಿಲ್ಲದೆ ಅನಾಥವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬಂದು ಮದುವೆ ಆಗುವುದೇ ಬೇಡ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಸಂಭ್ರಮ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಲವಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಸದಾ ಮಂಕು ಹಿಡಿದವನಂತೆ ಕೂತಿರುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.

ಭಾರತೀಯರ ಸರಾಸರಿ ಆಯಸ್ಸು 66 ವರ್ಷ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವೂ ನಾನೂ 66 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬಬಹುದು. 70 ಮತ್ತು 80 ವರ್ಷ ಕಾಲ ಬದುಕುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವರ್ಷ ವರ್ಷ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ, ಯಾವುದೇ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುವವ ಮುರಿದಾಗುವುದನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಲಾರ ಭಾರತದ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಧಾನಿ ಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಯಾವ ಜ್ಯೋತಿಷಿಯೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷ ಸರಳ ಬಹುಮತದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಆ ರೀತಿ ಹತ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಯಾವ ಭವಿಷ್ಯಕಾರನಾದರೂ ಹೇಳಿದನೇ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಒಂದು ಊಹೆ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯೆ. ಊಹೆ ನಿಜವಾಗುವುದೋ, ಸುಳ್ಳಾಗುವುದೋ ಊಹಿಸಿದವನಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ! ಆದ್ದರಿಂದ ಜಾತಕ, ಭವಿಷ್ಯ, ಶಕುನ

ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಂಬಲು ಅರ್ಹವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸಾವು ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಚಿಂತೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿ.ಎ. ಮುಗಿಸಿ. ಬಿ.ಎಡ್. ಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸಿಟಿನ್ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ. ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಬದುಕಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 39

ರಮ್ಮಿ, 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಗೆಳೆಯರ ಒತ್ತಾಯದ ಮೇಲೆ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೇಕ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆನಂತರ ಬ್ಲೂಫಿಲ್ಮ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಭೋಗ, ಗಂಡು – ಗಂಡಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಸ್ತ್ರೀ – ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಹೀಗೆ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದೊಂದು ಚಟವೇ ಆಯಿತು. ಒಬ್ಬ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆಕೆಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಯಾವುದೇ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲೀ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಕೆ ನಟಿಸಿದ ಸಿನಿಮಾದ ಶೂಂಟಿಂಗ್ ಎಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಶೂಟಿಂಗ್ ನಡೆಯುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಕೆಯ ಹಸ್ತಾಕ್ಷರ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಕೆಯ ಜೊತೆ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ರೂಮಿನ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಆಕೆಯ ಬ್ಲೋ ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ಆಕೆಗೆ ಹಲವು ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದೆ. ಅವಳು ಉತ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಆಕೆಯ ಮನೆಗೆ ಹೋದೆ ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ನನ್ನನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನ ಆಕೆ ಶ್ರೀಮಂತ ಉದ್ಯಮಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆಂದು ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದಿತು. ನಾನು ಹತಾಶನಾದೆ. ನಂದಿ ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಟಿಪ್ಪು ಡ್ರಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಸಾಯಬೇಕು. ಸಾಯಲು ಈ ನಟಿಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಪತ್ರ ಬರೆದು ಎಲ್ಲಾ ಪೇಪರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ನನಗೆ ಛೀಮಾರಿ ಹಾಕಿದ 'ಆ ನಟಿಗೆ ನಿನ್ನಂತಹವರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ನೂರು ಪ್ರೇಮ ಪತ್ರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಫ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡು. ನೀನೊಬ್ಬ ಮೂರ್ಖನಂತೆ ವರ್ತಿಸಬೇಡ' ಎಂದು ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದ. ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ ಎನ್ನಿಸಿತು. ಬರೆದ ಪತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹರಿದು ಹಾಕಿದೆ. ಅವಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿದೆ. ಕಹಿನೆನಪನ್ನು ಮರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದೆ. ಅವರು ನನಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದರು. 'ಹುಡುಗು ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಆಕರ್ಷಣೆ ಸಹಜ. ನೀನೇನೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಬಿಡು ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡು. ಓದಿ ದೊಡ್ಡ ಮನುಷ್ಯನಾಗು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿಸು' ಎಂದರು. ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಈ ಆಸೆಯನ್ನು ನಾನು ನನಸಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಸರ್ ಆದರೆ ಓದಲು ಕುಳಿತರೆ ಓದಲು ಆಗುವುದೇ

ಇಲ್ಲ. ನೋಡಿದ ಬ್ಲೂಫಿಲ್ಮ್‌ಗಳು, ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಓದಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಫೇಲಾಗುತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಭಯ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡತೊಡಗಿದೆ. ಭಯ ಹೋಗಬೇಕು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬರಬೇಕು ಅಂತಹ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.

ರಮ್ಮಿ ಅವರೇ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಅಕ್ಷರಶಃ ನಿಜ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಬಯಕೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವು ಬರದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ Abnormal ಅಥವಾ ಅವನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಇದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರಾನ್ (ಪುರುಷನಲ್ಲಿ), ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ (ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ) ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪುರಷನಲ್ಲೂ, ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ನಾವು ಮತ್ತಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವಸರದ ಯುಗವಾದ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಜ್ಞಾನವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಹರೆಯದವರು. ಅವಧಿಗೆ ಮುನವೇ ಲೈಂಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ದುಸ್ಸಾಹಸಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ, ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಡು – ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಭೋಗದ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡು, ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ INFATUATION 'ಕುರುಡು ಮೋಹ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಆ ಸಿನೆಮಾ ನಟಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಿರಿ. ಆಕೆ ಉದ್ಯಮಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲಿದ್ದಾಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಖಿನ್ನರಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ / ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕವಿದಿದ್ದ ಮೋಹದ ಪೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ. ನೀವು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಿರಿ. ತಾಯಿಗಿಂತ ಆತ್ಮೀಯರು ಇನ್ಯಾರಿರಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ. ಓದಿ, ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿ. ಆಗಾಗ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಖಂಡಿತ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸೆಟಿನ್ 20 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತೆ ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 40

ಪ್ರೀತಮ್, 19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಬಿ.ಬಿ.ಎಂ. ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕಣ್ಣಮುಂದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ಕನಸುಗಳೇ. ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ಗಂಟೆಗಳು ಉರುಳಿ ಹೋದರೂ ನನಗೆ ಪರವೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾನು ಈ ರಾಜ್ಯದ ಆಡಳಿತವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಅತೀ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾದಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಹತ್ತು ಜನ ನನ್ನಂತಹ ಯುವ ಜನರ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಭ್ರಷ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೆರೆಮನೆಗೆ ದೂಡುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ದುಡಿಯುವ ಕೈಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಉದ್ಯೋಗ, ವಸತಿ – ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಉತ್ತಮ ರಾಜ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಅಥವಾ ಸಿನೆಮಾ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜನಪ್ರಿಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಂತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿತ್ರಕ್ಕೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಂತೆ, ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದಂತೆ. ಹಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದಂತೆ, ನನಗೆ ಪದ್ಮವಿಭೂಷಣ, ಭಾರತ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬಂದಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ.

ಇರುವ ವೇಳೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ಕೂರುತ್ತೇನೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ದಿನವೂ ಓದಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ಅಸಹ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನೊಬ್ಬ ನಾಲಾಯಕ್ ಎನಿಸಿ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಂಡು ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರನ್ನು ಪಾರ್ಥಿಸುವಾಗ "ನೀನೇಕೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಅಮಾಯಕರ, ಮುಗ್ಧರ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ಕೆಲವೇ ಜನ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀನು ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲವೇ." 'ಸಂಭವಾಮಿ ಯುಗೇ ಯುಗೇ' ದುಷ್ಟ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಷ್ಟ ರಕ್ಷಣ ಮಾಡುತ್ತೀಯೆ' ಎನ್ನುವುದೆಲ್ಲ ಅಪ್ಪಟ ಸುಳ್ಳೇ. ನಿನ್ನನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಬೈದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಮರುಕ್ಷಣ ದೇವರಿಗೇ ಬೈದನಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಪಶ್ಚಾತಾಪವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಪಾಪಿ, ದೇವರು ನನಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ಎನಿಸಿ ದಿಗಿಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಈ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದು, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಕಟು ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು, ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಏನಾದರೂ

ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ಕನಸು ಕಾಣಬೇಕು. ಕಂಡ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಂದು ವ್ಯರ್ಥ ಕಸರತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ರಮ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ನಮಗೆ ಕಚಗುಳಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ, ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದು ರಮ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡುವುದು, ನಿಮ್ಮಂತಹವರಿಗೆ ಶೋಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೀವೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡಿ. ಬಿ.ಬಿ.ಎಂ. ಓದುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ, ಟೈಮ್‌ಟೇಬಲ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ. ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಫೋಟೋಗ್ರಫಿ, ಪ್ರವಾಸ,ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮನಸ್ಸು 'ಎಂಗೇಜ್' ಆಗಿದ್ದರೆ, ಹಗಲುಗನಸು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣಲು ನಿಮಗೆ ಸಮಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಗ ನೀವು ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಅದರಲ್ಲಿಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾಜಕೀಯ – ಆಡಳಿತ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪಕ್ಷದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರಿ. ಆ ಪಕ್ಷದ ಚುನಾವಣೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ. ಪಕ್ಷದ ಸ್ಥಾನ ಅಧಿಕಾರದ ಏಣಿಯನ್ನು ಹತ್ತಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಅದೃಷ್ಟ, ಅವಕಾಶಗಳು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಆಡಳಿತದ ಚುಕ್ಕಾಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲಿರಿ. ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ. ಅಥವಾ ಅಭಿನಯ ನಿರ್ದೇಶನ – ನಾಟಕ ಸಿನೆಮಾ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಾಟಕಗಳನ್ನಾಡಿ, ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡಿ, ಟಿ.ವಿ. ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿನೆಮಾ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಕೈಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಲತು ಮೇಲೇರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ.

ಹೀಗೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದಿರುವುದು ತಪ್ಪು. ಕನಸು ಕಂಡು ಅದನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು 10% ಪ್ರತಿಭೆ 90% ಕಠಿಣ ದುಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಮಸ್ಯೆ - 41

ನಂಜುಂಡ, 29 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ನಾನು ಐದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲೇ ಪಾಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ 7ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯ ಮಗಳು ಬಂದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿದಳು. ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ನನಗೆ ಮುತ್ತು ಕೊಟ್ಟಳು. ಅಲ್ಲಿಂದೀಚೆಗೆ ನನಗೆ ಅವಳದೇ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಸುಂದರ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವಳಿಂದಲೂ ಮುತ್ತನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸಿನೆಮಾದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಶೃಂಗಾರ ದೃಶ್ಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ, ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಓದಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಓದಲು ಕುಳಿತರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ, ಹಗಲು ಗನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದು ತಪ್ಪು, ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಓದಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನಸು ಕೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಶಂಕಪುಷ್ಪಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೋ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದರು. 3 ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯ ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಸಿ ನನ್ನ ಈ ದುರಾವಸ್ಥೆಗೆ ನೀನು ಕಾರಣ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಮದುವೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಕಿರುಚಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಅತ್ತೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಅವರಿಗೆ ನೋವಾಗಬಾರದಲ್ಲ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೀಗ ಬಿ.ಎ. ಪರೀಕ್ಷೆ – ಐಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಬಿ.ಎ ಮುಗಿಸಿ ಲಾಯರ್ ಆಗಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಐ.ಪಿ.ಎಸ್ ಮಾಡಿ ದೊಡ್ಡ ಪೋಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಬೇಕು. ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಉದಾತ್ತವನ್ನು ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನೂ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಾ ಜಾಲಿಯಾಗಿ, ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಮಾತ್ರ ಸೀರಿಯಸ್ ಆಗಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾರಣಳಾದ ನನ್ನತ್ತೆಯ ಮಗಳನ್ನು ಕೊಂದುಬಿಡೋಣ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನಿಂದ ಏನಾದರೂ ಇಂತಹ ಕ್ರೌರ್ಯದ ಘಟನೆ ನಡೆಯದಂತೆ ತಾವು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ

ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಹನ್ನೊಂದು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹುಡುಗ – ಹುಡುಗಿಯರು 'ನೆರೆಯುತ್ತಾರೆ' 'ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ.' ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವೂ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವವೂ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ – ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಅವರು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ರೆಡಿ ಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಮೀಸೆ, ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ದೇಹ ಆಕರ್ಷಕ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದರೆ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಲೈಂಗಿಗ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಹುಡುಗ – ಹುಡುಗಿಯರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹುಡುಕಾಟವನ್ನು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಓದಿದ ಕಥೆ ಕಾದಂಬರಿಗಳು, ಕೇಳಿದ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಕರಣಗಳು, ನೋಡಿದ ಸಿನೆಮಾ, ಟಿ.ವಿ.ಯಪ್ರಣಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ರಂಗುರಂಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಾಣುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಕನಸು ಹೊತ್ತು, ಆರಾಧಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆಯ ಮಗಳು ಮಾಡಿದ್ದೂ ಅದನ್ನೇ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆ ಆಗುವ ಆಸೆ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಧೈರ್ಯವಂತೆಯಾದ ಅವಳು ನಿಮಗೆ ಮುತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆಯಾಗು ಎಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ, ಅಪರಾಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಆಗುತ್ತೇನೆ ಅಥವಾ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹಕ್ಕು ನಿಮ್ಮದು. ಆದರೆ ಆಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಮುತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದುವು. ಆಕೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಮಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಂದವು. ನಿಮಗೆ ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ – ಮುಜುಗರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದವು. ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಿಗಿರುವ ಭಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿನ ಪ್ರೀತಿ ಆಸರೆಯನ್ನು ಬಯಸಿದರೆ ಗಂಡು ಆಕೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ. ಕಾಮನಾಟದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮುನ್ನಗ್ಗಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅವನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಅಷ್ಟು

ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡು ಈ ರೀತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ – ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆಯ ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಾಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಬೇಡವಾ ಎಂದು ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಸಮಯ, ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಕಮಕ್ಕಳ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿ. ಓಂಕಾರ ಹೇಳಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದಬೇಡಿ. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನೋಡಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ/ಸೋದರಿಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ S - Citalopam 10 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿ. 10 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅದೇ ಮಾತ್ರೆ – 2 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ. ಬಿ.ಎ. ಮುಗಿಸಿ ಐ.ಪಿ.ಎಸ್. ಆಫೀಸರ್ ಆಗುವ ಗುರಿ ಹೊತ್ತು ಛಲದಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ನಿಮಗೆ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ಇಲ್ಲ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ ಎಂದು ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮೋಸಹೋಗಬೇಡಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ – 42

ಸುಹಾಸಿನಿ, MTA ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ (ಮಾಸ್ಟರ್ ಇನ್ ಟೂರಿಸಂ). ನನ್ನ ತಾಯಿ ತಂದೆ ನನಗೋಸ್ಕರ ತುಂಬಾ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಅಷ್ಟು ಸಿರಿವಂತರಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ನಿರಾಶೆ ಮಾಡಬಾರದು. ನಾನು ಬೇಗ ಸಂಪಾದಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು ಅವರಿಗೆ ಹಣಕೊಡಬೇಕು. ಮದುವೆಯಾದರೆ ನನ್ನ ಸಂಪಾದನೆಯ ಹಣವನ್ನು ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವಂತೆ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಮದುವೆಯಾಗಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನಾನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆದರುತ್ತೇನೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಿರಲಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿರಲಿ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿರಲಿ ಮಾತಾಡಲು ಹೆದರಿಕೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲು ಭಯ, ಉತ್ತರಿಸಲು ಭಯ. ಬೇರೆಯವರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜನಗಳ ಮುಂದೆ ನಿಂತು/ಕುಳಿತು ಬರೆಯಲು ಕೈ ನಡಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನನ್ನ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಓದುವಾಗೊಂದು ಸಾಲನ್ನೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಓದುತ್ತೇನೆ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓದಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಓದಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಹತ್ತು ಸಲ ಓದಬೇಕು. ಇಡೀ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಲು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಹಳೆಯ ಗ್ರಾಮಾಫೋನ್ ಎಂದು ಗೆಳತಿಯರು ರೇಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆ. ಓದಿದಾಗ, ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಕರಣಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತೇನಾ, ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಸರಿ ಇದೆಯಾ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಶುರುವಾಗಿ ತಡವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇತರರ ಮುಂದೆ ಮಾತಾಡಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗಾದರೆ ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಲಯಂಟ್ಸ್ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಮನ ಒಲಿಸಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಇಂಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಇದು ನನ್ನಿಂದಾಗದು ಎನಿಸಿ ಖಿನ್ನಳಾಗುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲೇ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಕಾನ್ವೆಂಟ್, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೀಡಿಯಂನಿಂದ ಬಂದ ನನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಪಟಪಟನೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸ್ಟೈಲ್ ನೋಡಿ ನನಗೆ ಅಸೂಯೆಯಾಗುತ್ತೆ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನನಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಭಯ ಇರಬಾರದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವಂತಾಗಬೇಕು. ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಸುಹಾಸಿನಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತಾಪಿತೃ ಪ್ರೇಮ ಅವರನ್ನು ಸುಖಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಮತ್ತು ಅನುಕರಣೀಯ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೀನಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಹಾಸ್ಯಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೇ (ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಯಾವುದೋ ಅನುಭವ) ಈ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬಡತನದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಸೇರುವಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀವು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭಯದ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ಬಳಿಕ BETACAP TR 40 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ. ಭಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕೈ ನಡುಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ನಿತ್ಯ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮುದ್ರಿತ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಓದಿ. ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ನಿಮ್ಮ ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ಮುಖಭಾವ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆಯಾ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾಲ್ಕೂ ಜನ ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಾತಾಡುವ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿ. ನಿಘಂಟು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಹತ್ತು ಹೊಸ ಪದಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ನ್ಯೂಸ್ ಕೇಳುವುದು, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಿ. ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತ ಕಲಿಯಬಲ್ಲಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಗೀಳು ಮನೋರೋಗವಿದೆ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಓದುವುದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಫ್ಲೂಯಕ್ಸಿಟಿನ್ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಯಿತೆಂದು ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ. ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ನಿಮಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗಲಿ

ಸಮಸ್ಯೆ – 43

ಸುಜಯ್, ಬಿ.ಇ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತಂದೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ನನ್ನ ತಾಯಿ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಊರು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದವಳು ಮತ್ತೆ ವಾಪಸ್ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿಯ ಆರೈಕೆ, ಆನಂತರ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ (ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹೆಂಡತಿ)ನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವದ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದು, ಸದಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತಾಡದಿರುವುದು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋರದಿರುವುದು ಇವರ ವೈಶಿಷ್ಟ, ಮೂಗ ಬಸವಣ್ಣ ಎಂದು ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಅವರನ್ನು ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರೀತಿ ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಹರಿವ ನೀರಿನಂತೆ, ಮೇಲೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾವಿತೋಡಿದರೆ ಮೇಲೆ ಬಂದು ದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸುವಂತೆ, ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ನೋವಾದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹೆತ್ತ ತಾಯಿಯಂತೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಕಾಳಜಿ ಅವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಾನು ಅನಾಥನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ತಬ್ಬಲಿ ಕರುವಂತೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸಾವನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನಿಂದ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪು. ನನ್ನ ತಾಯಿಯೂ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರಂತೆ. ನನ್ನ ಮೂಗು ತುಸುಮೊಂಡ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಶರೀರ ಸಣಕಲಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ, ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಮಾಷೆಗೆ ಅಜ್ಜಿ ನನ್ನನ್ನು ಕರಿಯ, ಕರ್ಪ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ನನಗೆ ಆಗಲೂ ಈಗಲೂ ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆ. ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸರಿಯಾದ ಬೆಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲಾರೆ. ಅಂಗಡಿಯವನು ಕೇಳಿದ ದರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವನು ಕೊಡುವ ಸಾಮಾನನ್ನು ತರುತ್ತೇನೆ. ಹರಿದ ನೋಟು, ಸವೆದ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಜನ ನನಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾನು ಮೋಸ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ಅಪ್ಪ ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೇ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾತನಾಡಲು ನನಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೆದ್ದು ಪೆದ್ದಾಗಿ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ "ನಿನ್ನ ಅಮ್ಮನ ಹುಚ್ಚು ನಿನಗೂ ಹಿಡಿಯಿತೇನು" ಎಂದು ಅಜ್ಜಿ ತಂದೆ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಮೂದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಹೊಗಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. Book worm ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂತರ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಸದಾ ಒಂಟಿಯೇ. ನನಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಲ್ಲ. ರಜೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ

ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೋಗಲೇ ಬೇಕಾದಾಗ, ಎಲ್ಲೋ ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎದ್ದು ಬರುತ್ತೇನೆ. ಜನ ನನ್ನ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ, ಸಣಕಲ ಶರೀರ, ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆಡಿಕೊಂಡು ನಗುತ್ತಾರೆ. ನಗಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ನನಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿ ಅಲ್ಲೇ ಬಾಯ್ದೆರೆಯಬಾರದೇ, ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಅಡಗಿಕೊಂಡು ಬಿಡೋಣ ಎನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುವ ಪಟಪಟನೆ ಮಾತಾಡುಡವ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಹರಟುವ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ, ನಾನೇಕೆ ಹಾಗಿರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಚ್ಚು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವೇ ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ನನಗೆ ಬರಬಹುದೇ. ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬದಲಾಗಬೇಕು ನಾನು ಎಲ್ಲರಂತಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಸುಜಯ ಅವರೇ ನಿಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಲ್ಲ. ತಾಯಿಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಶೇಕಡಾ 10 ರಿಂದ 14 ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮನೋರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಶೇ. 90 ರಿಂದ 86 ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಇದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ಅಥವಾ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್, ಸೆರೋಟೋನಿನ್, ನಾರ್ ಅಡ್ರೆನಲಿನ್, ಗ್ಲೂಟಮೇಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ನರವಾಹಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯ ಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನೋರೋಗದಿಂದಾಗಿ ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ತಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾದ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಗೊತ್ತು ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾ ದುರ್ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮನೋರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

ನೀಮ್ಮ ಕೆಲವು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಕಡಿಮೆ ವ್ಯವಹಾರ ಜ್ಞಾನ, ಇತರರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಇತರರು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾತಾಡುವ ಕಲೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು. ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರ ನೆರವಿನಿಂದ ಸರಿಯಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೆಲೆಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಹಣ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೋಟು-ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಡ್ರಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಹಲೋ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಆರೋಗ್ಯವೇ, ಊಟವಾಯಿತೆ ಎಂಬ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಾಜಿಕ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದು, ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಸಿನಿಮಾ ಕ್ರೀಡೆ, ಹವಾಮಾನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಲು ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮದೇ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ. ಕಾಫಿಗೆ ಕರೆಯುವುದು, ಅನಿಸಿಕೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಗೆ ನೀವು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಋಣ ಅದು.

ಸಮಸ್ಯೆ - 44

ನನ್ನ ಹೆಸರು ವೀಣಾ, ನಾವೀಗ ಕಾಡಿನೊಳಗಿದ್ದೇನೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾವ ಮನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹತ್ತಿರದ ಮನೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತಿ ಇಬ್ಬರೇ. ಒಬ್ಬ ಮಗ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಇಂಜನೀಯರ್. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲೇ ಇರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಗ ಎಂ.ಎಸ್.ಸಿ ಮಾಡಿ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಮಾಡಲು ಅಹಮದಾಬಾದ್‌ಗೆ ಹೋಗಲಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೆ ಆಗಾಗ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಡಾಟ್ ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿ.ಪಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಜನರಲ್ ಚೆಕ್ ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹೃದಯ, ಕಿಡ್ನಿ, ಲಿವರ್ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿವೆಯಂತೆ. ಇವರದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಾಧು ಸ್ವಭಾವ. ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದವರೇ. ಅದರಲ್ಲೂ ತಮ್ಮ ಮೂರು ಜನ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಇವರು ಮಾಡಿದ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಲೆಕ್ಕವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಷ್ಟ ಸುಖಕ್ಕೂ ಹೆಗಲು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ಧನ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ 25 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೇ ಇದ್ದೆವು. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುಟುಂಬ ಒಡೆಯಿತು. ಇವರ ಇಬ್ಬರು ತಮ್ಮಂದಿರು ಮತ್ತು ಅವರ ಹೆಂಡತಿಯರು ಗಲಾಟೆಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದರು. ಇವರು ಮತ್ತು ಇವರ ಅಣ್ಣ, ಅವರಿಬ್ಬರು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಟ್ಟು ಧರ್ಮರಾಯನರೆನಿಸಿಕೊಂಡರು. ಟೌನಿನಲ್ಲಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪಾಲು ಬರಬೇಕಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನಾವು ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಹಳ್ಳಿ ಮನೆಗೆ ಬರಬೇಕಾದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ ಪೇಟೆಮನೆಗೆ ಬಂಗಾರದ ಬೆಲೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅದು ತಮಗೇ ಬೇಕೆಂದು ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದರು. ಕಾಡಿನ ಜಮೀನು ನೀವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಉದಾರವಾಗಿ ತಮಗೆ ಬೇಡದ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿದರು. ಇವರ ದೊಡ್ಡಣ್ಣ, ನನಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಬಿಡಿ ಇದೆ. ನಾನು ಟೌನಿನಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕೆಂದು, ತಿಳಿಸಿ ಕಾಡಿನ ಜಮೀನು ತಮಗೂ ಬೇಡವೆಂದು ಬಿಟ್ಟರು. ಎಲ್ಲರೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಾವು ಕಾಡು ಸೇರುವಂತಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕಷ್ಟ, ಕಾಯಿಲೆ, ಕಸಾಲೆ, ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿಯಾದರೆ ಓ ಎಂದು ಬರುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ದೇವರಿದ್ದಾನೆ. ದೇವರೇ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ಧೈರ್ಯ ನನಗಿಲ್ಲ. ಜಮೀನು ಮಾರಿ ಬಿಡಿ ಬಂದ ಹಣದಿಂದ ಟೌನಿನಲ್ಲೇ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮನೆ ಮಾಡಿ ಎಂದರೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರು ಸಂಪಾದಿಸಿ

ಉಳಿಸಿ ಹೋಗಿರುವ ಆಸ್ತಿ ಅದು. ಅದನ್ನು ಮಾರುವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ರೋಗಗಳಿಂದ ಜರ್ಝರಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ತಮ್ಮಂದಿರು ಈ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಕಷ್ಟ ಸುಖ ವಿಚಾರಿಸಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಬಂದು ಹೋಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇಲ್ಲ. ಭಾಗವಾದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರವೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೂ ಅವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಹೋಗೋಣವೆಂದರೆ ನನ್ನ ಗಂಡ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಕಂಡು ಅವರಿಗೂ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಹೋಗಿ ಮಾತಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೋಣ. ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರೇ ನಮಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗೋಣ. ಅವರು ಯಾವ ಜಾತಿಯವರಾಗಲೀ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಪರಿಚಯ ಮಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದರೂ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಮಗನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದು ಮುಂದವರಿಸಲು ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ದೂರ ದೂರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಡಿ ಎಂದು ನಮ್ಮ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಅಮ್ಮಾ ನನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಮಾಡಿದರೇ ಬೆಲೆ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುದ್ದೆ ಸಿಗುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಂಎಸ್‌ಸಿ ಡಿಗ್ರಿಯಿಂದ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಟೀಚರ್ ಅಥವಾ ಪಿಯುಸಿ ಟೀಚರ್ ಆಗ ಬೇಕಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗ ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಗೇರುವುದು. ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಿಸುವುದು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಮಗ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಾನೇನು ಉತ್ತರ ಕೊಡಲಿ. ಹಳ್ಳಿಮನೆ ಬೇಗ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಕರೆಂಟ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ರೇಡಿಯೋ ಟಿ.ವಿ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದಷ್ಟು ಸಂಗೀತಹಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಿದಾನವಾಗಿ ದೇವರ ಪೂಜೆಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುತ್ತೇನೆ. ಏನೋ ಒಂಟಿತನ, ನಮಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತೆನಿಸಿ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವನವೇ ಇಷ್ಟು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೆತ್ತು ಹೊತ್ತು ಸಾಕುತ್ತೇವೆ. ರೆಕ್ಕೆ ಬಲಿತ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯವರೆಂದು, ಬಂಧುಗಳೆಂದು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಿ ಸತ್ಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಗಲು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದವರು, ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿ ನಮಗೆ ಏನುಮಾಡುತ್ತಾರೆ.? ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಸಾಲದು ಎಂತಲೋ, ಏನು ಕೊಟ್ಟಿರಿ ಎಂತಲೋ ಹೇಳಿದಾಗ ದುಃಖ ಜಿಗುಪ್ಸೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ. ಏಕೆ ಬದುಕಬೇಕು ಏಕೆ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ಬೇಗ ಸಾವು ಬರಬಾರದೇ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಬರುವವರೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಸೇರಿ ಬಿಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನನ್ನ ನೊಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ – ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುವಿರಾ?

ಪರಿಹಾರ: ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಬಹುತೇಕ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಪಾಠವೂ ಹೌದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆವಾಗ

ಸಂತೋಷ, ಸಂಭ್ರಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆಟದಿಂದ, ಸಂತಾನವಾದಾಗ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನಿತ್ತು ಬಟ್ಟೆಕೊಟ್ಟು, ವಿದ್ಯೆಕಲಿಸುವಾಗ ಕಷ್ಟಸುಖ ಎರಡನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾದಾಗ, ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅವರು ಆಗಲಾರರು ಎನಿಸಿದಾಗ ನಿರಾಶರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ನಿರಾಶೆಯನ್ನು ನಾವು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ತಮ್ಮ ಸುಖ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕೊಡುವ. ಉದ್ಯೋಗ -ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ದೂರ ದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನಾವು ಯಾವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅವರಾಗಿ ನೆರವಾದರೆ ಸಂತೋಷ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುಃಖ ಬೇಡ. ನಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ, ಹಣ ಉಳಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಉಸಿರು ಇರುವವರೆಗೆ ಆಸ್ತಿ-ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಸರೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು (Social support system) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆರೆಹೊರೆ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿರಿಯ ನಾಗರೀಕ ವೇದಿಕೆಗಳೂ, ವಸತಿಗೃಹಗಳು ವೈದ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ. ಬಂಧುಗಳ, ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ದೂರುತ್ತಾ ಕೊರಗುತ್ತಾ ಕೂರಬೇಡಿ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸದೆ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವಾಸ್ತವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟುದಿನ ಕಾಡಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಿ. ಅನಂತರ ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಸರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗುವಂತಹ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸಿಟಿನ್ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದಕೊಡುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಸ ಭಾಷೆ ಕಲಿಯಿರಿ. ಏನಾದರೂ ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯಿರಿ. ಧರ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ. ನಿಮ್ಮದೇ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಬರೆಯಿರಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 45

ಶೋಭಿನಿ, ವಯಸ್ಸು 42 ವರ್ಷ

ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತುಂಬ ಭಯ, ಸಂಕೋಚ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೂ ನನ್ನ ಹಾಗೇ ಭಯ. ನನ್ನ ಅಮ್ಮ ನನ್ನ ಅಪ್ಪನನ್ನೂ ನಿಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾರಣ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ಮತ್ತೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡನೆಯ ಸಂಸಾರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವು, ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ನಾವು ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಐದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು. 'ಗಂಡಸರೆಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟವರು, ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು, ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟು ಸಂತೋಷ ಪಡುವವರು. ಹೆಂಗಸರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು. ಎಂದು ಅಮ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಗಂಡಸಿನ ಬಳಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮೈನೆರೆದ ನಂತರವೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದ ಸಲವಾದರೂ 'ಉಷಾರೇ, ಯಾವ ಗಂಡಸೇ ಇರಲಿ, ಅವನ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ಹತ್ತಿರ ಬರಲು ಬಿಡಬೇಡಿ, ನಿಮ್ಮಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶಕೊಡಬೇಡಿ. ಕರೆದರೆ ಅವರ ಜೊತೆ ಖಂಡಿತ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಯಾವ ಗಂಡಸನ್ನೂ ನಂಬಬೇಡಿ.' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ನನ್ನ ಅಕ್ಕ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡಿ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ವಿರೋಧವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಸದೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾದಳು. ಅವಳ ಗಂಡ ಕುಡುಕ, ವ್ಯಭಿಚಾರಿಯಾಗಿದ್ದ. ನಿತ್ಯ ಜಗಳವಾಡಿ ಅವಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ನನಗೆ ಗಂಡಸರೆಂದರೆ ಭಯದಿಂದ ನಡುಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಅಕ್ಕನ ಕಥೆ ಹೀಗಾದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳ ಕಥೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ. ಒಬ್ಬಳು ಅಂತರ್ಜಾತಿಯ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಜನರೆದುರು ಅವಮಾನ ಮಾಡಿದಳು. ಇನ್ನು ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯಾರು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆಂಬ ಭಯದಿಂದ, ನಮಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪರಿಚಯವಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮಗನಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ಅಕ್ಕನನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆಮಾಡಿದೆವು. ಅವನೂ ನ್ಯಾಯವಾದವನಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ತನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಜನ ಇದ್ದರು. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಾನು ಕೆಟ್ಟೆ ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಗುದ್ದಿ ಬಿಡೋಣ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ 35 ವರ್ಷವಾಗುವ ತನಕ ಮದುವೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಇದೂ ಕೆಲಸಮಾಡಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ಅನ್ನವನ್ನು ನಾನೇ ಸಂಪಾದಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತೆ. ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ನಾನು ಎರಡನೆಯ ಹೆಂಡತಿ ಮೊದಲ ಹೆಂಡತಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನನ್ನ ಗಂಡ ಒಳ್ಳೆಯವರು, ನನಗಿಂತ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ದೊಡ್ಡವರು. ಸಣ್ಣ ಅಂಗಡಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಸಾಕು. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ನನಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿವೆ. ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಮ್ಮನನ್ನು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನನ್ನ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ತಂಗಿಯರು ಉಳಿದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನಾನು ಕುಳಿತು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರೇ ಗಂಡಸರು ಬಂದರೆ ನನ್ನ ಎದೆ ಢವ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮುಖ ನೋಡಿ ಮಾತನಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಂಡು ನನ್ನ ಗಂಡ ನಗಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರೆಂದರೇನು ಹುಲಿಕರಡಿಗಳೇ! ಏಕಿಷ್ಟು ಭಯ. ಯಾರೋ ಕೆಲವರು ಕೆಟ್ಟವರು ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಭಯ ಪಡಬಾರದು. ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೋ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಸರಿ ಎನಿಸಿದರೂ, ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡಸರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆದರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೋ. ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಬೇಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ ನೋಡಿದ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿ. ದ್ವೇಷದಿಂದ ದ್ವೇಷ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಹೆದರಿಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರದಿಂದ ತಿರಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೋಭಿನಿ ಅವರೇ, ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ, ಆತಂಕದ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿದ್ದರು. ಗಂಡಸರ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆದದ್ದು ಸಹಜವೇ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕಂದಿರಿಗೆ ಆದ ಅನುಭವವೂ ನಿಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಿಂದ ಹೆಂಗಸರ ಶೋಷಣೆ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷನ ಭೋಗ ಉಪಭೋಗಕ್ಕೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕಾಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸುಖ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರೂ ಕೆಟ್ಟವರಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯಂತಹ ಗಂಡಸರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮನೆ, ಸಮುದಾಯ, ಸಮಾಜ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದ್ದರ ಮಿಶ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಹೆಚ್ಚು, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಕೆಟ್ಟ ಗಂಡಸರ ಡೋಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಅಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೊದಲ ಅಕ್ಕನ ಸಾವು ವಿಷಾದನೀಯ. ಪ್ರೀತಿಮಾಡುವವರು, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಣಾವಗುಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ ಆಕೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನೂ

ಹಾಗೇ ಮೋಸಹೋಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅನಿವಾರ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಯೂ ಅಲ್ಲ, ಆಗಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವೇ ಬರೆದಿರುವಂತೆ ಆತುರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ, ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ದುರಾಸೆ ಅಳಿಯನನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕ ಹೆದರ ಬಾರದು. ಈಗಿರುವ ಕಾನೂನುಗಳೆಲ್ಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಪರವಾಗಿವೆ. 'ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ' ಎಂದರೆ, 'ಏಕೆ, ಪೋಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಶನ್, ಜೈಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಆಸೆಯೇ' ಎಂದು ಗಂಡನನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವುಗಳೂ ಕೂಡ. ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರ ಮೂಲಕ, ಆತನಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೇಳಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ – ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ Propranolol TR 40 mg ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಭಯ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಗಂಡಸರನ್ನು 'ಕೆಲವು, ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು' ಎಂದು ನೋಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆಂದು ಬಂದ ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸರಳ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಆಗ ಭಯ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 46

ಶ್ರೀಕಂಠಮೂರ್ತಿ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ತಾನೇ ಬಿಎಸ್‌ಸಿ(ಪಿಸಿಎಂ) ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೀಗ 23 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ನಾನೊಬ್ಬ ಬಡರೈತನ ಮಗನಾಗಿದ್ದು, ಮನಗೆ ಹಿರಿಯ ಮಗನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂಬಿಎ., ಎಂಎಸ್‌ಸಿ ಸೀಟ್ ಸಿಕ್ಕಿದರೂ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಬಿಎಡ್‌ಗೆ ಸೀಟು ಧಾರವಾಡ, ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಮಾಡೋಣವೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇದೆ. ಓದಿ ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

1. ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಚಂಚಲ, ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
2. ಯಾರಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
3. ಸದಾ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗಿಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ತಾಳ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಹೊರಟು ಹೋಗಿದೆ.
4. ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತೇನೆ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಖರ್ಚುಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
5. ಸಿಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಸಿಗದಿರುವುಧಕ್ಕೆ ಆಸೆ ಪಡುತ್ತೇನೆ.
6. ಹುಡುಗಿಯರು ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನೂ ಕಂಡಾಗ, ಅವರನ್ನು ಕಾಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇನೆ.
7. ದಿನದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಟೈಮ್‌ಟೇಬಲ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಫಾಲೋಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಧೃಡವಾಗಬೇಕು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಪರಿಹಾರ: ನಿಮಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನೂರಾರು ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ನಾವು ನೀವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇದನ್ನರಿತೇ ವಿಶ್ವಾರೋಗ್ಯಸಂಸ್ಥೆ ಹತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಶಿಫಾರಸುಮಾಡಿದ ಇವು ಇಂತಿವೆ:

1. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ
2. ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆ — ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ,ಯೋಜಿಸಿ ಮಾಡುವುದು. ಸರಿ ತಪ್ಪು ಲಾಭ – ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು.
3. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು
4. ಸರಿನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು — ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು.
5. ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಸುಧಾರಣೆ
6. ಸಹ – ಅನುಭೂತಿ: ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
7. ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ವಿಧಾನಗಳು: ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅನುಭವ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
8. ಸ್ವಾವಲೋಕನ: ನಮ್ಮ ಬಲಾಬಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
9. ಭಾವನೆಗಳು: ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು. ಇತರರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗದಂತೆ, ಭಾವ ಪ್ರಕಟನೆ ಮಾಡುವುದು
10. ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು, ವಿಷಯ, ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ:

ಹೌದು ಚಂಚಲತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ, ಸಂತೋಷ ಪಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಬೇರೆ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಾಕೀತು ಮಾಡಿ.

ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಛಾಲೆಂಜ್ ಮಾಡಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಯಶಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೃಪ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು, ಅತೃಪ್ತಿ ಅಸಮಧಾನವಿದ್ದಷ್ಟು ಅಸಹನೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರಲು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿ.

ಸುಳ್ಳುಹೇಳ ಬೇಕಾಗಿಬಂದಾಗ ಯಾವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವುದೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೋಸ್ಕರ ಇತರರ ಟೀಕೆಗಳ ಭಯದಿಂದ ನಾವು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ. ಹಾಗೇ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಿ. ಇರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರ ಕಡೆಗೇ ತುಡಿಯುವುದು ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಕವಿ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಅಡಿಗರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಿಗುವುದನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಪಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮ/ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಭಾವನೆ ಸಹಜ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನಷ್ಯರೇನು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ವಿರಕ್ತರೂ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಸುಖಿಸಿದಂತೆ ಕಲ್ಪನೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೃತಿಯಲ್ಲಿಳಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವೂ ಕ್ಷೇಮ. ಇತರರೂ ಕ್ಷೇಮ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಭಾವನೆ ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಿಸ್ತು, ಕ್ರಮಬದ್ಧತಿಗೆ ನಾವು ನಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿ. ನೀವೂ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸುಧಾರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹನೆಯಿಂದಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು ನೀವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ. ಬಿಎಡ್ ಮಾಡಿ ಎಂಎಡ್ ಮಾಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳಿತನ್ನ ಮಾಡಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 47

ಮಹೇಶ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯವನು. ನಮ್ಮದು ಬಡಕುಟುಂಬ, ನಾನಿನ್ನೂ ಅವಿವಾಹಿತ. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ನಾವು ನಾಲ್ಕು ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ನಾನು ಎರಡನೆಯವನು. ನನ್ನ ಅಕ್ಕ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಆಕೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇನೆಂದು ಮಾತು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದವನು, ಮಾತು ತಪ್ಪಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆಕೆ ಬೇಜಾರುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸತ್ತಳು. ಅವಳು ಹೋಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಪ್ರತಿದಿನ ಅವಳ ನೆನಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸತ್ತು ಹೋದಳಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊರಗುತ್ತೇನೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರೋ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಬೊಂಬೆಯಂತೆ ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಎದ್ದು ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತೀನೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನನಗೆ ಮತಿ ಬಂದು, ನಾನು ತಲುಪಿದ ಜಾಗ ಯಾವುದು, ನನ್ನ ಊರಿಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಾವುದು ಎಂದು ಕೇಳಿ ವಾಪಸ್ಸು ಬರುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. 'ಇವನ ಅಕ್ಕ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಳಂತೆ ಅವಳ ನಡತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿಲ್ಲವಂತೆ . ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಸತ್ತದ್ದು ಎಂದು ಯಾರೋ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಾನೇನು ಮಾತಾಡುತ್ತೇನೆ. ಏನೇನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಎಂಬುದನ್ನೂ, ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನನ್ನ ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡುವವರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧ್ವನಿಗಳು ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳದ್ದು ಎಂದು ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಮನೆಯವರು ತಿಳಿದಿದ್ದವು. ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು, ಪೂಜೆ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿಸಿದೆವು. ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿಲ್ಲ. 'ನೀನು ಸಾಯಬೇಕು ಬದುಕಿರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೋಗಿ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೋ, "ಬಾವಿಗೆ ಬೀಳು" ಎಂದೆಲ್ಲ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದೆನಿಸಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದೆ. ಅವರು ನಿನಗೆ ಡಿಪ್ರೆಶನ್, ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ರೋಗವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಒಂದುವಾರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿದರು. ಕರೆಂಟ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೊಟ್ಟರು. 2 ವರ್ಷ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಖರ್ಚು ಭರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಸೆಯೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ವಿಪರೀತ ಬೀಡಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ; ಡಾಕ್ಟರು ಬೈದು ಬಿಡಿಸಿದರು. ಈಗ ಎಲೆ

ಅಡಿಕೆ ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ. ತಂಬಾಕು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನೆಯವರು "ನಿನ್ನ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಂಡತಿ ಬಂದರೆ, ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೂ ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೇ? ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ, ಅವರಿಗೇನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ತಿಳಿಸಿ. ಕಾಯಿಲೆ ನನಗೇಕೆ ಬಂತು? ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ತಂದೆಯ ಕಡೆ, ತಾಯಿಯ ಕಡೆ ಮನೋರೋಗ, ಹುಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದಾಯಾದಿಗಳದೇ ಕುತಂತ್ರ, ನನಗೆ ಮದ್ದೀಡು ಹಾಕಿರುವುದು ನಿಜವೇ? ಮದ್ದೀಡು ಹಾಕಿ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬರಿಸಬಹುದೇ ತಿಳಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಮಹೇಶ, ಅವರೇ ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವು ಕಡೆ ಮದ್ದೀಡು, ಮದ್ದು ಹಾಕುವುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. "ಹಾವುರಾಣಿ ಅಥವಾ ಹಂಟಿಗೊದ್ದವನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ, ಅದರ ಸತ್ತ ದೇಹದಿಂದ ಬರುವ ದ್ರವವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಋತುಸ್ರಾವದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಜೊತೆಗೆ ವಿಷಕಾರಿ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮದ್ದುಗುಳಿಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಂಟಿದ ಆಹಾರ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಿಯಾದ ಹಸಿವು ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಿತ್ರಾಣಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಾಕರಿಕೆ ವಾಂತಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಕೊನೆಗೆ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ." ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಕಿದ ಮದ್ದು ಜಠರದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವಾರಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮದ್ದು ತೆಗೆಯುವವರು ಹೇಳಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿ, ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಇರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ನೋಡಿ ಈ ಮದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿತ್ತು, ನಿಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು ಇನ್ನು ಭಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಾಯುವುದು ತಪ್ಪಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತು ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಜಠರದಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಜಠರದಿಂದ ಹೊರಬರಲೇ ಬೇಕು. ಜಠರದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೊಂಡು ವಿಷದಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಆ ನಂತರ ತೆಗೆಯುವ ನಾಟಕ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿಡಿ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗಿತ್ತು. ಅನುಮಾನಗಳೂ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುವುದು, ಭ್ರಮೆಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಏರುಪೇರಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ ಅನುಭವಗಳಾದವು. ನಿಮಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತು ಈಗ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಔಷಧಿಸೇವನೆಯಿಂದ, ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇಸರಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಕೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ, ದಾನಧರ್ಮಮಾಡಿ. ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಸುಖ ಸಿಕ್ಕೇಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂತಾನ ಆರೋಗ್ಯವಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಅವರಿಗೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಂಸಾರಮಾಡಿ. ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ದುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 48

ವಿನೀತಾ, 23 ವರ್ಷ, ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಭಯ. ದೆವ್ವಭೂತಗಳಿರುವ ಸಿನಿಮಾ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕತ್ತು ಹಿಸುಕಿ ಯಾರೋ ನನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಂತೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಎದೆಹಾರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮೈ ಎಲ್ಲಾ ಬೆವತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಈ ಭಯವನ್ನು ಕಂಡು ನನ್ನ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ ಮಾವ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೆವ್ವ ಭೂತಗಳು ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಹೆದರ ಬೇಡ ಎಂದು ನನ್ನ ಗಂಡ, ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಈ ಭಯವನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, 'ದೇವರು ದೆವ್ವ ಇರುವುವೆ' ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ದೆವ್ವ ಭೂತ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲ ಜನರ ಕಲ್ಪನೆಗಳು. ನಾವು ನಂಬಿ ಹೆದರಿಕೊಂಡರೆ ಅವು ಬಂದಂತೆ, ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಭ್ರಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ನೀವು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೇನು ಮಾಡಲಿ. ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ದೆವ್ವ ನೋಡಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ನಂಬಿ, ಕಲ್ಪನೆಯ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಏರಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಡಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪದ ಮಹಿಳೆಯ ತೈಲ ಚಿತ್ರವಿದೆ. ಆ ಮಹಿಳೆಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರದೆ ರೌದ್ರವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಎದೆ ಢವ ಗುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬಳೇ ಇದ್ದಾಗ ಆ ತೈಲ ಚಿತ್ರವಿರುವ ಪಡಸಾಲೆಗೆ ನಾನು ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ತೈಲ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಯಾರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಿರಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳು ಆ ಚಿತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆ. ನನಗೋ ನಡುಕ, ನಾನೀಗ ತಾಯಿಯಾಗ ಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಅತಿಭಯದಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದೇ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಗುಮ್ಮ, ರಾಕ್ಷಸರ ಇರುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಥೆ, ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ. 'ಊಟ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ತಂಟೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಗುಮ್ಮನಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.' 'ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗ ಬೇಡ, ಕತ್ತಲು, ದೆವ್ವ, ಭೂತ ಇರಬಹುದು', ಈಚಲುಮರ, ಹುಣಿಸೇಮರದ ಕಡೆ ಹೋಗ ಬೇಡ ಆ ಮರದಲ್ಲಿ ದೆವ್ವ ವಾಸಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ಕತ್ತಲು, ಸ್ಮಶಾನದ

ಹತ್ತಿರ ದೆವ್ವಗಳು ಕೇಕೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಗುತ್ತವೆ. ಕೊಳ್ಳಿದೆವ್ವಗಳು ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೆವ್ವಗಳು ಯಾವ ರೂಪವನ್ನಾದರೂ ತಳೆಯಬಲ್ಲವು. ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಈ ಕಾಮರೂಪಿ ದೆವ್ವಗಳಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು, ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶ, "ಅಣ್ಣಾ ಬಸ್‌ಮಿಸ್ ಆಗೋಯ್ತು, ನಿನ್ನ ಗಾಡೀನಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ತಿಪ್ಪಸಂದ್ರ ಗೇಟ್ ಹತ್ರ ಬಿಡಣ್ಣ ಅಂದಳು" ನಾನೂ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಟೆ, ತಿಪ್ಪಸಂದ್ರ ಗೇಟ್ ಬಂದಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಇಳಿಯಮ್ಮಾ ಎಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ" ಇತ್ಯಾದಿ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಿವಿ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಈ ಕಲ್ಪನೆಗೆ, ಜನರ ಹೇಳುವ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ರಂಗನ್ನು ಬಳಿಯುತ್ತಾರೆ ನಮ್ಮ ಸಿನಿಮಾ ಮತ್ತು ಧಾರಾವಾಹಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು. ಹೆಣ್ಣುದೆವ್ವ ಮೋಹಿನಿಗೆ ಬಿಳೀಸೀರೆ ಉಡಿಸಿ, ಕಾಲು ಗೆಜ್ಜೆಕಟ್ಟಿ ಅವಳ ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಹಾರಾಡಲು ಬಿಟ್ಟು, ಅವಳಿಂದ ಮಧುರವಾದ ಆದರೆ ವಿಷಾದಮಯ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಿಸಿ. ಅಬಾಲ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಅಕರಾಳ ವಿಕಾರಾಳ ಮುಖ, ಕೆದರಿದ ಕೂದಲುಗಳು ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಕಟ್ಟಿಸುವ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಚೀತ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಹಿನ್ನಲೆ ಸಂಗೀತ, ದೆವ್ವವು ನಾಯಕನ ಮೇಲೋ ನಾಯಕಿಯ ಮೇಲೋ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವ ಮೈನವಿರೇಳುವ ಭೀಭತ್ಸ್ಯದೃಶ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನಮ್ಮಗಳ ಎದೆಯನ್ನು ನಡುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಸಲ ನೋಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೆವ್ವಭೂತಗಳ ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಥೆ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಅಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಅಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ನಾವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ದೆವ್ವ – ಭೂತಗಳೆಲ್ಲ ಮಿಥ್ಯ ಎಂದು ವಾದಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ದೆವ್ವ –ಭೂತಗಳ ನಂಬಿಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಮೀಟುಗೋಲಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ನಂಬಿಕೆಯ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗಾಗಿರುವುದೂ ಇಷ್ಟೆ.

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ, ದೆವ್ವ/ಭೂತ ಇಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ದೆವ್ವ/ಭೂತದ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಕಂಡಾಗ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭಯವಾದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಮಾಡಿ, ಧ್ಯಾನಮಾಡಿ. ಪ್ರೊಪ್ರನಲಾಲ್ 40 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ತೈಲಚಿತ್ರದ, ರೌದ್ರಕಣ್ಣಗಳ ಮಹಿಳೆ ನಿಮಗೆ ದೆವ್ವ/ಭೂತಗಳ ರುದ್ರತೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ರುದ್ರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬದಲು ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ಸಂತೋಷ ತುಂಬಿದ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷ ಪಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 49

ವನಶ್ರೀ, 26 ವಯಸ್ಸು. ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಟೀಚರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸಮರ್ಥ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಎಂದು ಹೆಸರುಗಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮದುವೆಯಗಿ ನಾಲ್ಕುವರ್ಷವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಗಂಡ ಖಾಸಗೀ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಸುಪರ್‌ವೈಸರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯವರು ಅವರ ಸ್ವಭಾವ, ನಡವಳಿಕೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೆರಡು ವರ್ಷ, ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎಂದು ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದೆವು. ಆಮೇಲೆ ಏಕೋಏನೋ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನೇನು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ನನ್ನ ಗಂಡನೂ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಗಲಿ ಬಿಡು ಎಂದು ಅವರೇ ನನಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರೊಬ್ಬರಿದ್ದಾರೆ. ಜಗದೀಶ ವರ್ಗವಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಾರ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತಗಾರ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೂಜಿಗಲ್ಲಿನಂತೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಜ್ಞಾನಿ. ಆದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ದುಃಖಿ. ಅಪಾರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಅವರು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯದರಂತೆ, ಆಕೆ ತುಂಬಾ ಹಠಮಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಚೆಲ್ಲು ಸ್ವಭಾವದವಳಂತೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಮನೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವಂತೆ. ಜಗದೀಶ ಅವರೇ ನಿತ್ಯ ಅಡುಗೆಮಾಡಿ ಆಕೆಗೂ ಬಡಿಸಿ ತಾವೂ ತಿಂದು ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಊಟದ ತಟ್ಟೆ-ಲೋಟಗಳನ್ನೂ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸ ಸಹಿಸಿ ಆ ಮೇಲೆ ಮನೆಕೆಲಸ ನೀನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಆಕೆ ಸಿಟ್ಟುಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೌರಿಗೆಹೋಗಿ ಕುಳಿತಳಂತೆ. ಆಕೆಯ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನೂ, ನಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡಲು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಮಗಳನ್ನು ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇನೆಂದರಂತೆ, ಜಗದೀಶ ಮತ್ತು ಆತನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಒಪ್ಪದಿದ್ದಾಗ, ಡೌರಿಕೇಸ್ ಹಾಕುತ್ತೇವೆಂದು ಹೆದರಿಸಿದರಂತೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪೊಲೀಸ್ ಕಂಪ್ಲೇಂಟೂ ಕೊಟ್ಟರಂತೆ. ಅವರಿಂದ ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪೊಲೀಸ್‌ರು ಜಗದೀಶ ಅವರನ್ನು ಪೋಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಶನ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಿಂಸೆ ಕೊಟ್ಟು, ಜೈಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದರಂತೆ, ಜಗದೀಶ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೆಲ್ಲ ಹೋಗಿ, ಪೋಲೀಸರನ್ನು ಕಂಡು, ಇದೆಲ್ಲ ಸುಳ್ಳು, ಜಗದೀಶ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಆತನ

ಹೆಂಡತಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರಂತೆ. ನಂತರ ಅವರ ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರು ಐದು ಲಕ್ಷರೂಪಾಯಿಯ ಪರಿಹಾರ ಕೊಟ್ಟರೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಡೈವೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಜಗದೀಶ ಅವರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕೊಂಡು ಅತ್ತು ಕೊಂಡರು. ನನಗೆ ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ಎನಿಸಿತು. ಬಿಡುವು ಇದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ಅವರು ರೂಮ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಬರುವಾಗ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ಕೂಡ ಕೆಲವರು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೇವಲವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ, ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಟ್ಟಿದರು. ನಾನು ಕೇರ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಈ ವಿಚಾರ ಹೇಳಿದೆ. ಅವರೂ ಸಹ, ನನಗೇ ಸಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಿದರು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೊಂದ ಜಗದೀಶ ಅವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವುದು, ಸ್ನೇಹ ತೋರಿಸುವುದು ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ ಎಂದರು. ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಜಗದೀಶರವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ತಿಂಡಿತಿನ್ನಲು ಊಟ ಮಾಡಲು ಕರೆದೆ, ಅವರೂ ಬಂದರು. ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದರೂ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅತ್ತೆಗೆ ಇದು ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಜಗದೀಶ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವನ ಜೊತೆ ನೀನು ಮಾತನಾಡಬೇಡ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿಬರಬೇಡ, ಜನ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ನನಗೆ ಬಹಳ ದುಃಖವೂ ಆಯಿತು. ಸಿಟ್ಟೂಬಂತು. ಅತ್ತೆ ನೀವು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಜಗದೀಶ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಸ್ನೇಹಿತ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸ್ನೇಹ -ಮಮತೆ ತೋರಿಸಿಯೇ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನೇ ಸುಮ್ಮನಿರುವಾಗ, ನೀವೇಕೆ ಅಡ್ಡಿಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ದಬಾಯಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಅತ್ತೆ ಸಿಟ್ಟುಗೊಂಡರು, ನೀನು ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯ ನನ್ನ ಮಗ ಹಸುವಿನಂಹ ಮನಸ್ಸಿನವನು. ಅವನಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ ಒಂದು ದಿನ ನೀನು ಜಗದೀಶನೊಂದಿಗೆ ಓಡಿಹೋದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗ, ನನಗೆ ಬಹಳ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ನಾನು ಏನು, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಎಂಥದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದ ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯೇ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿದರಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ನೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಳುಕು ಕಂಡರಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಗಂಡ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿದರು. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸೀರಿಯಸ್ಸಾಗಿ ತಗೋಬೇಡ. ಆದರೆ ಅವಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ನೋಯಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಜಗದೀಶರೊಂದಿಗೆ ಮಾತು ಸ್ನೇಹವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು

ತೋರುವೆಯಂತೆ ಎಂದರು.ಇದೆಲ್ಲ ಆದ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಅತ್ತೆಯವರಾಗಲೀ ಯಾರೇ ಆಗಲೀ ಎಷ್ಟೊ ವಿರೋಧ ತೋರಲಿ ನಾನು ಜಗದೀಶರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಲೇಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಸಮಾದಾನ ಹೇಳಲೇ ಬೇಕು. ಗಂಡ ಏನಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೆ ಆತನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜಗದೀಶನೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ನಾನು ಸಿದ್ದವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಾಗಿದೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಪರಿಹಾರ: ವನಶ್ರೀ ಅವರೇ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವಾಗ ಜನರ ಮಾತು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ನಾವು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಕಂಪ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನೀವು ಜಗದೀಶನಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ, ಸ್ನೇಹ ತೋರಿಸುವುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅದು ಮಿಥ್ಯಾಪವಾದಕ್ಕೂ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ವಿರೋಧ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಂದ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅತ್ತೆಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ ಅವರ ಭಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೊಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಕೆಗೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಕೆಯ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿತ ಟೀಕೆಗಳಿಂದ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಜಗದೀಶನಿಗೆ ನೀವು ತೋರಿಸುವ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿತಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಜನರ ಬಾಯಿಗೆ ಬೀಳದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ಸ್ನೇಹದ ಭಾವೋದ್ವೇಗದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 50

ಈಶ್ವರಯ್ಯ ನನಗೆ 56 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಕೃತ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ವಾಲಂಟರಿ ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಇದಾಗಿ ಈಗ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಕೆಲಸ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಹಣಕಾಸಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್ ಬೆನಿಫಿಟ್ ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ಧಾರಮಾಡಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಯಿತು. ಮಾಡಿದ್ದ ಸಾಲವನ್ನು ಮರಳಿಸಿ ನಾನು ಋಣಮುಕ್ತನಾದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ನನ್ನ ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಕೊಂಡರು . ಕೆಲವರು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ನೀವು ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದಿತ್ತು. ನಿಮ್ಮಂತಹ ದಕ್ಷ – ಸ್ನೇಹಮಯಿ ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆವು ಎಂದರು. ನಾನು ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದಿತ್ತೇನೋ, ಸಾಲತೀರಿಸಲು ಇತರೇ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಿತ್ತೇನೋ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದು ನಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ ನಾನೊಬ್ಬ ಮೂರ್ಖ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಚೆಲ್ಲಿ ಹೋದ ಹಾಲಿಗೆ ಅತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತು. ಆದರೂ ಹಾಳು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸುಮ್ಮನಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಪಾರ್ಟ್‌ಟೈಂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅನೇಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವುದನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಾಡಿ ಸಂತೋಷಪಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆನಂತರ ಬಿಟ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತೇನೆ. ಯಾವುದೇ ಪಾರ್ಟಿ ಸಮಾರಂಭ, ಮದುವೆ, ನಾಮಕರಣಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ, ಜನ ನನ್ನತ್ತ ಬೆರಳು ಮಾಡಿ, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ವಾಲೆಂಟ್ರಿ ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೂರ್ಖಶಿಖಾಮಣಿ ಎಂದು ಮುಸಿಮುಸಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆನುಸುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಗೌರವ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋದಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟೆಂಶನ್ ಸಿಕ್ಕಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಇದು ಕನಸು ಎಂದು ತಿಳಿದು ದುಃಖಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬ್ಲೇಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೈಯನ್ನು ಕುಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲೇ, ಬೆಂಕಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು, ಸುಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲೇ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ಅಗಾಧ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್ ವಿಚಾರ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಪುಣ್ಯಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪರಿಹಾರ: ಈಸ್ವರಯ್ಯನವರೇ, ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಈ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮಂತೆ ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಾಲೆಂಟರಿ ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಏಕೆ

ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ, ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಾರದಿತ್ತು ಎಂತಲೋ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೇ ಅಯ್ಯೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ ತಪ್ಪಿಹೋಯಿತು ಎಂತಲೋ ಪೇಚಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯವರು ಬಂಧುಮಿತ್ರರು ಈ ಗೊಂದಲವನ್ನು ತಮ್ಮ ಟೀಕೆ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರದ ಹಿಂದೆ ಅನಕೂಲ –ಅನಾನುಕೂಲ ಎರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ. ತತ್ಕಾಲದ ಲಾಭ ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಷ್ಟ, ಅನಾನುಕೂಲ ತೊಂದರೆಯೂ ಇದ್ದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಋಣ ಬಾದೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತರುವ ವಿಚಾರ. ಒಂದು ಸಾಲ ತೀರಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಲ, ಅದನ್ನು ತೀರಿಸಲು ಮಗದೊಂದು ಸಾಲ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಹಣದಿಂದ ಸಾಲತೀರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಯಾವತ್ತಿದ್ದರೂ ರಿಟೈರ್ ಆಗಲೇಬೇಕು. ಮೂರುವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ರಿಟೈರ್ ಆದಿರಿ. ಉದ್ಯೋಗದ ಜಂಜಾಟ ತಪ್ಪಿತಲ್ಲವೇ.

ನಿಮಗೆ ಈಗ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸೆಟಿನ್ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ಏನೂಮಾಡದೇ ಕೂರಬೇಡಿ. ಏನಾದರೂ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನ ಗಮನವನ್ನು 'ರಿಟೈರ್‌ಮೆಂಟ್' ವಿಚಾರದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸಿ, ಸದಾ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.

ಸಮಸ್ಯೆ - 51

ಶಾಂತರಾಜು ವಯಸ್ಸು 62 ವರ್ಷ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಜೀವನ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ 58 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಡೆಯಲು, ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ಶಶಿಧರ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೀರಿಕೊಂಡ. ಆತನ ಹೆಂಡತಿ ರೂಪ ಈಗ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯ ತಂದೆ ತಾಯಿ ನಮಗಿಂತ ಹಣಕಾಸು ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಹಂ ಜಾಸ್ತಿ, ಪರಿಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತೌರಿನಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಶಶಿಧರ ಇದ್ದಾಗ, ನಾವು ಅವನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದೆವು. ರೂಪ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೇ ನಮ್ಮದು ತಪ್ಪಾಯಿತು. ನಮಗೆ ಈಗ ಫೋನ್ ಕೂಡ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾಡಿದರೆ, ಉತ್ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬೇಡಿ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಬೀಗರು ಹೇಳಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಾವೀಗ ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಅಳಿಯನ ಜೊತೆ ಇದ್ದೇವೆ. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತುಂಬಾ ಕೊರಗುತ್ತಾಳೆ. ಮಗನ ಸಾವು, ಸೊಸೆಯ ವರ್ತನೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗದಿರುವುದು ಅವಳಿಗೆ ಬಹಳ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ನಾವು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಸೊಸೆ ಮತ್ತು ಬೀಗರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೇಳಿದೆವು ಕೇಳಿಕೊಂಡೆವು. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶಕೊಡಿ, ನಮ್ಮ ವಂಶದ ಕುಡಿಗಳು. ಮಗನ ಸಾವಿನ ನೋವನ್ನು ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿ ಭರಿಸುತ್ತೇವೆಂದೆವು. ಅವರು ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನಿತ್ಯ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ ಅವಳ ನಿದ್ರೆ ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಸೇವನೆ ಏರು ಪೇರಾಗಿದೆ. ಅಲಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಹಳೇ ಸೀರೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲೂ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆ ಉಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿಗೆ ಬಾ ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ನನಗೇನಾಗಿಲ್ಲ ಬೇಗ ಸಾವು ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದಷ್ಟು ಟಾನಿಕ್, ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವನ್ನು ತಿಂದು ಏನಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ನಮಗೇನೂ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ ತಿಳಿಸಿ.

ಪರಿಹಾರ: ನಿಮ್ಮ ಮಡದಿಯ ನೋವು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಸೊಸೆ ಮತ್ತು ಬೀಗರ ವರ್ತನೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಲು ಆಗದೇ

ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ದುಃಖ, ನಿರಾಸೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಮಗನ ಸಾವಿನ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ನಿಮಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಣ/ಆಸ್ತಿ ಇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಸಿಗಲಿಎಂದು ವಿಲ್‌ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ದಾನ, ಧರ್ಮ ಪರೋಪಕಾರ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆ ಬೀಗರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕರುಣಿಸಲೆಂದು ನಿತ್ಯದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ಮೂರುತಿಂಗಳುಕಾಲ ಸೇವಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ. ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸೆಟಿನ್ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಮ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿತಿಂದ ಮೇಲೆ, ಕ್ಲೋನಾಜೆಪಾಮ್ 0.5 mg ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸಲಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರಬೇಡಿ. ಮನೆಗೆಲಸ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನುತರುವುದು ಪಾರ್ಕು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬರಬಹುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡುಗುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ

ನಾವು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರಲು, ನಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು, ಹಣ ಸ್ಥಾನ, ಮಾನ, ಗೌರವಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆದುರಾದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ ದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸು ಇರಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುವ, ವಿಷಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ವಾಸ್ತವಿಕತೆ – ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಜನರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೇ, ಸ್ಥಿತ ಪ್ರಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸಹನೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಕಷ್ಟಕರ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರನ್ನು ಮನೆಯವರನ್ನು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿಡುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗಿರಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನು 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ'ದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪುಗೊಂಡು, ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊರರೂಪ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಹಿಯಂತೆ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ನಮಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಲಾಲನೆ – ಪಾಲನೆ ವಿಧಾನಗಳು, ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆ, ಒಂದೊಂದು ಸಮಯ/ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉಪವಾಸವಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಒಂದೂ ರೀತಿಯದಾದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಾಗ, ವರ್ತನೆ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟಾಗ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಅಸಹಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತಿ ಸಮಾಧಾನವಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ. ಅತೃಪ್ತಿ ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿದ್ದಾಗ, ವರ್ತನೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಅಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಂಡಾಗ ಏನೇನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ

1. ಆಹಾರಸೇವನೆ ನಿದ್ದೆ – ಮೈಥುನ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ.

2. ಆಲೋಚನೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರಾಶಾವಾದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

3. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದುಃಖ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಮತ್ಸರ, ಕೀಳರಿಮೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ, ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ –ಅಪರಾಧಮಾಡುವುದು, ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ.

4. ಕಲಿಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿತದ್ದು ನೋಡಿದ್ದು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದು ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವ, ಸರಿನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಕೆಲಸ–ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಉತ್ಸಾಹ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಏನೂ ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನಿರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚತುರತೆಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಾರಾಗಬಹುದು.

6. ನಾವು ಮಂಕಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಅಸಹಜ ಅಥವಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು.

7. ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಭಯಗಳು, ಭ್ರಮೆಗಳು, ಅನುಮಾನ ಸಂಶಯಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸತ್ಯ–ಮಿಥ್ಯದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾವು ಹಗ್ಗದಂತೆ, ಹಗ್ಗ ಹಾವಿನಂತೆ ಭಾಸಬಾಗಬಹುದು.

8. ಮನೆಯವರೊಡನೆ, ಬಂದುಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಪರಿಚಿತ – ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶತೃಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಮಿತ್ರರೇ ಶತೃಗಳಂತೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರನ್ನೂ ನಂಬಲಾಗುದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಬರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅರ್ಥಹೀನ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

9. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಆಯಾಸ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕಂಡುಬರುವುದೆ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ – ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿವಿಧ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇಕಡಾ 20 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. **ಅಂಗ ದೋಷದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು** (ORGANIC MENTAL DISORDER): ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಅಥವಾ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಸನ್ನಿ (DELIRIUM) ಮತ್ತು ಮರೆವಿನ ರೋಗ (DEMENTIA) ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಮರೆವು. ಗೊಂದಲ, ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷ, ಪರಾವಲಂಬಿತನ ಈ ಗುಂಪಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
2. **ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು**: ಮಿದುಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಉದಾ: ಮದ್ಯ–ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಿಂದೆಗೆತ ಚಿನ್ಹೆಗಳು, ಸಂಶಯ, ಹಿಂಸಾಚಾರಗಳು.
3. **ಮಿದುಳಿನ ಅಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ**: ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಡಿಸ್‌ಲೆಕ್ಸಿಯಾ, ಏಕಾತ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕಾಯಿಲೆ (ADHD)
4. **ಚಿಂತೆವ್ಯಥೆ ಒತ್ತಡ, ನೋವು ನಿರಾಶೆ**: ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಉದಾ: ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಉನ್ಮಾದ, ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು.
5. **ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಗಳು** (PERSONALITY DISORDERS): ಅತಿ ಸಂಶಯ, ಅತಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ, ಅತಿ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಅತಿ ಸಿಟ್ಟು, ಒಂಟಿತನದ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ನೀತಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ತೊಂದರೆಗಳು.

6. **ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ವರ್ತನೆಯ ದೋಷಗಳು**

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ: ವಿಪರೀತ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಒತ್ತಡ, ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ, ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷೆ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಪರಿಸರ, ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ –ಅವಲಂಬನೆಯ ಗೊಂದಲ, ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳೇ, ಮುಕ್ತ ಜೀವನವೇ ಎಂಬುದರ ಗೊಂದಲ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ ಆತಂಕಚಿನ್ಹೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷಾನಿರ್ವಹಣೆ, ಅವರ ಕಲಿಕೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಜ್ಞಾಪಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

1. **ನೋಂದಣಿ:** ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮಗಳ (ಪಂಚೇದ್ರಿಯಗಳು) ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯು ಮಿದುಳಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ನೋಂದಣಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾಹಿತಿ ಏನು ಎಂದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

2. **ದಾಖಲೆ:** ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಈಗ ಅದು ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ (ಮುದ್ರಣ) ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೊಲೈನ್ ಎಂಬ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತು ಅಗತ್ಯ. ಈ ವಸ್ತು ನರಕೋಶಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 30 ರಿಂದ 60 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುದ್ರಣವಾಗಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೊಲೈನ್ ಸಂಗ್ರಹವಿರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹ ಮುಗಿದು ದಾಖಲೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

3. **ಸ್ಮರಣೆ:** ಹೀಗೆ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲುಗೊಂಡ ಮಾಹಿತಿಯು ನೆನಪಿನ ಉಗ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ಮರಣೆ.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು:

1 **ಇತರ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಮತ್ತು ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳು :** ಟಿ.ವಿ., ಇತರ ಮನರಂಜನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಚಾರಗಳು,

ರಾಜಕೀಯ ವಿಷಯಗಳು, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ, ಕಲಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಕಲಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

2. **ಬೇಸರ / ದುಃಖಗಳು** : ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬಂಧುಮಿತ್ರರ ಅಸಹಕಾರ – ಅಸಡ್ಡೆಗಳು, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಕೊರತೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳ ಅಭಾವ, ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ದುಃಖ–ಬೇಸರ, ಇವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂತಸಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸಬೇಕು.

3. **ಭಯ/ಆತಂಕಗಳು** : ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ಭಯ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಕೊನೆಯ ಗಳಿಗೆಯ ಸಿದ್ಧತೆ, ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆಶಾ ಭಾವನೆಯಿರಲಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ಫಲಿತಾಂಶ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

4. **ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ** : ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ದೇಹವು ಸುದೃಢ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಕ್ರಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು.

ಜ್ಞಾಪದ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲ ಸಲಹೆಗಳು :

1. ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಶಾಲೆ–ಕಾಲೇಜು, ವಿಷಯ, ಕೋರ್ಸನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

2. ಕೋರ್ಸ್ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಓದಲು ಆರಂಭಿಸಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

3. ಮುಂಜಾನೆ, ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರಶಾಂತ, ಅನುಕೂಲಕರ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ.

4. ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ಓದಲು ಕೂರಬೇಡಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

5. ಓದಲು ಕುಳಿತಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ತರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚಿಸಲು ಬೇರೆಯೇ ಒಂದು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

6. ಓದುವಾಗ ಅದಲ್ಲದೇ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ.

7. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಓದಿ, ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಓದಿರುವುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಮೂರು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ, ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ. ನೆನಪಿಗೆ ಬಾರದವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗಮನಿಸಿ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಓದುವುದರಿಂದ ಶ್ರಮವೇ ಹೊರತು ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
9. ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ವಿಷಯವು ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.
10. ಹಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕಾಲಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಬರೆಯ ಬೇಕೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
11. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಕಲಿತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೆಲುಕುಹಾಕಿ.
12. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಒಂದೆಡೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ವಿರಮಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು. ಉಸಿರು ಬಿಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮೈಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ, ಮಿದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಕೈಗೆ ಬಂದಾಗ ಸುಲಭವೆನಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ. ಬರವಣಿಗೆ ಸ್ಫುಟವಾಗಿರಲಿ, ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿರಲಿ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಮರೆವು

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ದಿನಚರಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನು, ಸ್ನೇಹಿತರು – ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿಡಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂಗೀತ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕ್ರೀಡೆ, ಮೊದಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಪಧಾರ್ಥಗಳಾಗಲೀ, ವಸ್ತುಗಳಾಗಲೀ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸತತ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 10 ರಿಂದ 30 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳವರೆಗೆ ಕಲಿಕೆ-ಪರೀಕ್ಷಾ ನಿರ್ವಹಣೆ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪಾಲಕರು ಸೇರಿ ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಲಿಂಗ ಬೇಧ ಮಾಡುವ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿಗೇ ಮದುವೆಯಾಗಿ (ಶೇಕಡಾ 70 ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮಗೆ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.) ಗಂಡನ ಮನೆ ಸೇರಿ, ಬಸಿರುತನ-ಬಾಣಂತಿತನ, ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ - ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಹಿಂಸೆಗಳೂ,ಅವಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ - ಇವೆಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರು : ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಈಗ ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಆಸರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಬಿಪಿಕಾಯಿಲೆ, ಕೀಲುಬೇನೆ, ಹೃದ್ರೋಗ, ನರರೋಗಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅವರು ಪರಾವಲವಲಂಭಿಗಳು ಹೀಗಾಗಿ ಶೇಕಡಾ 50 ರಷ್ಟು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಶೇಕಡಾ 10 ರಿಂದ 20 ಮಂದಿಗೆ ಮರೆವಿನ ರೋಗ ಇರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಅಭದ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಅನಿಶ್ಚಯತೆ ಇರುವ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿ

ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಐ.ಟಿ. ಬಿ.ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲ್‌ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಪೋಲೀಸರು ಲಾರಿ/ಬಸ್‌ಚಾಲಕರು, ಸೇಲ್ಸ್‌ಮನ್‌ಗಳು, ಬಿಸಿನೆಸ್ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯುಟಿವ್ಸ್,

ಕಛೇರಿ/ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ರಾಜಕೀಯ ಮುಖಂಡರುಗಳು, ಸರ್ಜನ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ : ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಘಾತ ದುರಂತ ದೊಡ್ಡ ಸೋಲು, ನಷ್ಟ ಅವಮಾನ, ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕವನ್ನು ತರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ/ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

1. **ಔಷಧಗಳು** : ಮಾತ್ರೆ, ಕ್ಯಾಪ್ಸ್ಯೂಲು, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ, ಶಮನಕಾರಿ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಔಷಧಗಳ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
2. **ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** : (Electro Convulsive Therapy (ECT)
3. **ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ –ಸಾಂತ್ವನ** : ನೇರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ,. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಷ್ಟ – ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಲಹೆ – ಸಮಾಧಾನ
4. **ಪುನರ್ವಸತಿ, ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ** :

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ 12 ಸೂತ್ರಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

M- Minimise your needs. Lead simple and contentful life. Money Management : Be wise in earning and spending money.

ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ. ಸರಳ ತೃಪ್ತಿಜೀವನ ಮಾಡಿ. ಹಣವನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿ. ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಬೇಡ.

E Expectations about others : To be reduced. Persuade them to understand and live comfortably with you. Empathise

with them. Have appropriate expectations from relatives & friends.

ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರಿ. ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾರಿಂದ ಏನು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಬಹುದೋ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ.

N Negatilve thinking : To be changed to positive thinking. See good in every person & situation.

ನಿರಾಶಾವಾದ ಬೇಡ. ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಇರಲಿ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಾಣಿ

T Today should get importance, not the past, not the future, Try to be happy today.

ವರ್ತಮಾನ ಮುಖ್ಯ. ನಿನ್ನೆ ಮತ್ತು ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಈ ದಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರಲಿ.

A Accept realilty : Adapt yourself to it. Appreciate yourself and otheres.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಈ ದಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರಲಿ.

L Loneliness to be avoided. Get support of others. Develop religious and spiritual activities. Join social organisations. Be with people and have group activities.

ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ. ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ

H Hobbies to divert your attention.and to relax : Music, reading creative activities, sports, yoga, meditation.

ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ. ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ದಿನವೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೀಸಲಿಡಿ.

E Express your feelings with some one you like /Write diary. Keep good environment.

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

A Be active, Enjoy the work you do. Keep yourself busy.

ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷ ಪಡಿ. ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾಡಿ.

L Learn skills, improve your knowledge to manage your problems. Prepare and manage life events.

ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ.

T Take things as they come. Tackle one problem at a time. Have realistic Targets.

ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ, ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ, ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇತರರ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳಿರಲಿ.

H Healthy life style - Regular food - Exercise (walking) good living Environment, Treatment for health problemls from family doctor.

ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು ಹಣ್ಣು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ,. ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ?

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರ ಬೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುಗಳಿಸಬೇಕೆ? ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗ ಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ, ಈ ಕೆಳಕಾಣುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

1. **ಆಹಾರ ಸೇವನೆ** : ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು, ಅಂಗಾಂಗ ಸವೆತಉಂಟಾದಾಗ ಅದನ್ನು ರಿಪೇರಿಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಪ್ರೋಟಿನ್, ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಲವಣ–ಖನಿಜಗಳು ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವ ರಾಗಿ –ಗೋಧಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ ನಿತ್ಯ ಉಪಹಾರ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳಿರಲಿ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳಿರಲಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳಿರಲಿ. ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜೇನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕರಿದ ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ. ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುವ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಮಾರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೇಕ್, ಪೇಸ್ಟ್ರಿ, ಪಫ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು) ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಡಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೇಳೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಉಪವಾಸವಿರಬೇಡಿ ಹಾಗೆಯೇ ಫುಲ್‌ಮೀಲ್ಸ್ ಬೇಡ! ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ತಿನಿಸನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬೇಡಿ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜಾಗ ಸ್ವಚ್ಛವಿರಲಿ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡದೇ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ.

2. **ಧೂಮಪಾನ – ಮದ್ಯಪಾನ, ಗುಟ್ಕ ಖೈನಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.**

   ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೀರ್ ಬ್ರಾಂದಿ, ವಿಸ್ಕಿ ಕುಡಿಯುವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಗುಟ್ಕಾ, ಖೈನಿ, ಪಾನ್ ಮಸಾಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವರಾಗಿದ್ದರೆ, ದಯಮಾಡಿ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಥಟ್ ಎಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ನಶಿಸುವ ಬರ್ಗರನ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಲಿವರ್, ಜಠರ, ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಟ್ಕಾ ಖೈನಿ ಪಾನ್ ಮಸಾಲಗಳನ್ನು ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು (ದೈಹಿಕ–

ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕಟ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 4 ದಿನಗಳು ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದು ವಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕ್ಲೋರ್‌ಡೈಜೆಪಾಕ್ಸೈಡ್10 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 1, ರಾತ್ರಿ 1 ರಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದುವಾರದ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೂ ಹೋಗಬೇಡಿ.

3. **ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬಿಡಿ :**

ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆಗಳುಂಟಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳು ಬಂದಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ ಅಗತ್ಯಗಳು ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ನೀವು ಮೋಸ, ವಂಚನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರಬಹುದು. ನೀವು ಅಪಮಾನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖಿನ್ನತೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಳರಿಮೆ ಬಾದಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಶಾವಾದಿಯಾಗಿರಿ. ಆದ ಸೋಲಿನಿಂದ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳಿಂದ ಏನು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲೆಯಬೇಕು. ಯೋಚಿಸಿ. ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆ, ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳುಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನೇನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪನ್ಮೂಲ, ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ್ದು ಗಮನಿಸಿ. ಆಗ ಅದರ ಬದಲು ಬದಲೀ ಆಸೆ/ಗುರಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಈ ವರ್ಷ ತಯಾರಿಮಾಡಿ. ಯಾವ ಆಸೆಯನ್ನು ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಾನು ಜಯಶೀಲನಾಗತ್ತೇನೆ. ನಾಳೆ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ 'ನಾಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ, ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

4. **ನಿಮ್ಮ ಬಲಾಬಲ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ–ನಿಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳ 'ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಿ :**

ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಲಾಬಲಗಳ ಸ್ವಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ. ಯಾವ ಲೋಪದೋಷಗಳು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ. ಯಾವ

ಲೋಪದೋಷ, ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೋ ಅದನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಂಜನೇಯ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ – ಕೀಳರಿಮೆ ಇದಯೇ? ತನ್ನ ನ್ಯೂನತೆ/ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದೆ ಎಂದು ಬಡಾಯಿ ಕೊಚ್ಚಿಲಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ತರ ಕುಮಾರ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಇದೆಯೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವಿದ್ದು ಅದರ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಇತರರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಜಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಖಂಡಿತ ಬೇಡ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೀಳರಿಮೆಯೂ ಬೇಡ.

5. **ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ :**

ಭಯ, ದುಃಖ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಮತ್ಸರಗಳು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ. ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಪಾಯವೇ ಭಯದ ಮೂಲ. ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ, ಆ ವಿಷಯ ವಸ್ತು, ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ. ಭಯ ಪಡುವ ಬದಲು ಆ ವಸ್ತು, ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಇತರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಂದರ್ಶನದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡುತ್ತೀರಾ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ. ದುಖಃದ ಮೂಲ ನಿರಾಶೆ, ನಷ್ಟ, ನಿರಾಶೆ, ನಷ್ಟವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ವಿಚಾರ, ಗುರಿಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಜಯ ಸಾಧಿಸಿ, ಲಾಭ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ದುಃಖವನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ದುಃಖ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಮೂಲ ನಿರಾಶೆ, ಅನ್ಯಾಯ, ಅವಮಾನ, ನಿಮ್ಮ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಇತರರು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಕೋಪಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾದಾಗ ಸಿಟ್ಟುಬರುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ದುರುದ್ದೇಶದಿಂದ ಅನ್ಯಾಯ-ಅಪಮಾನಮಾಡಿದಾಗ ಕೋಪೋದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೇ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕೋಪ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೇಗೆ ಹೋರಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡಿ. ವೃಥಾ ಆವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ, ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದರೆ, ಅನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ಅನಾನುಕೂಲವೇ ಹೆಚ್ಚು. 'ತಾಳಿದವನು ಬಾಳಿಯಾನು' ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಸಹನಶೀಲರಾಗಿರಿ. ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ

ಅದನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತುಹಾಕಿ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ. ಅದುಮಿಡಬೇಡಿ.

6. **ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕ್ರಮ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.**

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ 'ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿಡುತ್ತೀರಾ. ಓರಣವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ನೀವು ಹುಡುಕುವ ಶ್ರಮ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗಡಿಬಿಡಿ ಗೊಂದಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ, ಮೈಥುನ, ಸ್ನಾನ – ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳನ್ನು ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಡಿ. ನಾಳೆ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು. ಆಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು ಎನ್ನಬೇಡಿ. ಮಾಡ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ಇಂದೇ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ, ಹಲವು ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿದ್ದಾಗ, ಯಾವುದು ಮೊದಲು ಯಾವುದು ಆಮೇಲೆ ಎಂದು ಆದ್ಯತೆ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

7. **ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಇರಿ :**

ಇದುವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಜನರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮನಸ್ತಾಪ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಿ. ಯಾರೊಡನೆ ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಜಗಳವಾಡಿದಿರಿ. ಯಾರ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೊರೆದಿರಿ. ಯಾರ ಶತೃತ್ವವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಿ. ಅವಲೋಕಿಸಿ, ಅವು ಮರುಕಳಿಸಬಾರದು, ಬಲಶಾಲಿಯೇ ಇರಲಿ ದುರ್ಬಲನೇ ಇರಲಿ. ಒಳ್ಳೆಯವನೇ ಇರಲಿ, ಕೆಟ್ಟವನೇ ಇರಲಿ ಯಾರು ನಮಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲರು. ಯಾರ ಸಹಕಾರ ಆಸರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೋ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಆದಷ್ಟು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಶ್ಲಾಘಿಸಿ. ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸಿ ಇತರರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವ ಔದಾರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲೀ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ. ದೊಡ್ಡವರಾದರೆ ಗೌರವ, ಚಿಕ್ಕವರಾದರೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದೆ, ಇತರರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಅದು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತಾನ್ನಾಡಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಾವುದೇ

ದುರ್ಘಟನೆಯನ್ನು ಜನ ಬಲ ಇದ್ದರೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಜನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

8. **ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ** : ಇಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಟೆಂಶನ್, ಒತ್ತಡ, ಯಾವಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅನಿಶ್ಚಯತೆ ಅಭದ್ರತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಸಂಪಾದನೆ, ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯ, ಇತರ ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಳಲುತ್ತೇವೆ. ತಲೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ನಮಗೆ ತಂಗಾಳಿ ಬೇಕು. ಈ ತಂಗಾಳಿಯನ್ನು 'ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು' ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲೂ ಅವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರಮಾಡಿ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಥವಾ ಕಲಿಯಿರಿ. ಪುಸ್ತಕ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಬರೆಯಿರಿ. ನೃತ್ಯ ಅಭಿನಯ ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಛಾಯಾಗ್ರಹಣ, ಚಾರಣ, ಪ್ರವಾಸ, ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಗೊಂಬೆಮಾಡುವುದು, ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು, ಗಣ್ಯರ ಹಸ್ತಾಕ್ಷರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಅವರ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ದಾನಧರ್ಮ ಪರೋಪಕಾರ ಮಾಡುವುದು. ವಿವಿಧಕ ಕಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು. ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೈ ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

9. ನಿಮಗೆ ಶಕುನಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯೇ, ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರ ಜೋತಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆಯೇ? ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಶುರುಮಾಡಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಹೂರ್ತ ನೋಡುತ್ತೀರಾ. ಗ್ರಹಗತಿ ಗ್ರಹಚಾರ, ದೆವ್ವ-ಭೂತ, ಮಾಟಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯಾ? ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೀರಾ! ನಿಮ್ಮ ಅನಿಷ್ಟ, ಸೋಲು, ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಮನೆಯ ವಾಸ್ತು ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ಯಾರೋದೋ ಕೆಟ್ಟ ಕಣ್ಣು ಬಿದ್ದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ? ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಂತ್ರವಾದಿ, ದೇವಸ್ಥಾನ, ದರ್ಗಾ, ಬಾಬಾಗಳಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೀರಾ? ಹರಕೆ ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಪಾಪ ಕರ್ಮಫಲ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಾ. ಅದೃಷ್ಟದ ಉಂಗುರ, ಬಳೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿತ ಧರಿಸಿದ್ದೀರಾ? ದಯಮಾಡಿ ಇನ್ನುಮುಂದೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆ – ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ

ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪುರುಷ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ. ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ನಾವೇ ನಿರ್ದೇಶಿಸಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಫಲ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸುದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಫಲ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು, ಅನುಭವವನ್ನು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ. ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೂತ್ರ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗೋಚರವಾಗದ್ದನ್ನು ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

10 **ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸರಳ ತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ :**

ಕಲ್ಪನೆಯ ದಂತಗೋಪುರವಾಸಿಯಾಗ ಬೇಡಿ. ವಾಸ್ತವ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲೂರಿನಿಲ್ಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮಮ ಮನೆಯವರ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಬಹುದು. ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಾಗಬಹುದು. ನಿಮಗಿರುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಾಗಬಹುದು. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿ. ನಿತ್ಯ ನಿಮಗೆ ಏನು ಲಭ್ಯವೋ ಎಷ್ಟು ಲಭ್ಯವೋ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡಿ ತೃಪ್ತಿಪಡಿ. ಅಲ್ಪಸಾಧನೆಯಾದರೂ ಅದನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಿ ಇಷ್ಟಾಯಿತಲ್ಲ ಇಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕಿತಲ್ಲ ಸಂತೋಷ ನಾಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ, ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನಾಗಲೀ ಬೇರೆಯವರನ್ನಾಗಲೀ ದೂಷಿಸಬೇಡಿ. ಸದಾ ಅಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ, ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ನಿಮಗೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆನಂದವನ್ನು ಖಂಡಿತ ತರುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್) 900 ಹಾಸಿಗೆಗುಳ್ಳ, 22 ವಿಭಾಗಗಳುಳ್ಳ ದಿನಕ್ಕೆ 1000 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ, ನೂರಾರು ಪದವಿಯೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ನಾಡಿನ ಹೆಮ್ಮೆ. ಎರಡನೆಯದು ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ. 350 ಹಾಸಿಗೆಗಳುಳ್ಳ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಿತ್ಯ ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಘಟನೆಗಳು ಸಾಧನೆಗಳು.

1846	:	ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ
1848	:	ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅವಿನ್ಯೂ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ
1937	:	ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಈಗಿರುವ ಹೊಸೂರು ರಸ್ತೆಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆ
1942	:	ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಎಂ.ವಿ. ಗೋವಿಂದಸ್ವಾಮಿ ಯವರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯಿತು.
1954	:	ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಥಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ (AIMH) ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ.
1955		ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೋಮ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಮನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೋಮ ಕೋರ್ಸ್ (AIMH) ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು.
1974	:	AIMH ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಒಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉದಯ. ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ. ಇದ ದೇಶದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಶಿಕ್ಷಣ, ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.

1976	:	ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸಮುದಾಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾರಂಭ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಆರಂಭ (ಸಕಲವಾರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ 150 ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ)
1980	:	ಹವ್ಯಾಸೀ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಸವನ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ.
1984		ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಶುರುವಾಯಿತು. ಇದರ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಈಗ ದೇಶದಲ್ಲಿ 100 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.
1955	:	ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕಾಲೇಜು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ –ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ 2 ವಾರಗಳ ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭ.
2004–05	:	ಶಿವಮೊಗ್ಗ –ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ – ಗುಲ್ಬರ್ಗ – ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭ.

ಈಗ ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಖಾಸಗೀ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯ ಸೇವಾಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಜನರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕುಂದಾಪುರ, ಸುಳ್ಯ, ಪುತ್ತೂರು, ಮದ್ದೂರು, ಗೌರಿಬಿದನೂರು, ಕನಕಪುರ, ಮಧುಗಿರಿ, ಹೊಸಪೇಟೆ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ, ಸಿರಸಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 200 ಮನೋವೈದ್ಯರು 50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿದ್ದಾರೆ ಅನೇಕ ಖಾಸಗೀ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ –ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಿವೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದನ, ಮಾನಸ, ಶಿವಮೊಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಮನೋವೈದ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಾನಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದಲ್ಲಿ ಮಾನಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ, ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ

ಮಾನಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಂಡ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮನ ಇತ್ಯಾದಿ. ಎಲ್ಲ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವಷ್ಟೂ ಬೇರಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಡಾ॥ ಎಂ. ಶಿವರಾಂ ಅವರ 'ಮನ ಮಂಥನ' ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಒಬ್ಬರೇ 150 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು 1000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೇಖನಗಳನ್ನೂ ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಜನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಿನಿಮಾಗಳೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬಂದಿವೆ. 'ಶರಪಂಜರ', 'ಮಾನಸ ಸರೋವರ', 'ಪ್ರಥಮ ಉಷಾಕಿರಣ', 'ಆಘಾತ', 'ಎರಡು ಮುಖ' ಇತಾದಿ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತಿರುವದು ಸಮಾಧಾನಕರ. ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

****

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು.

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ